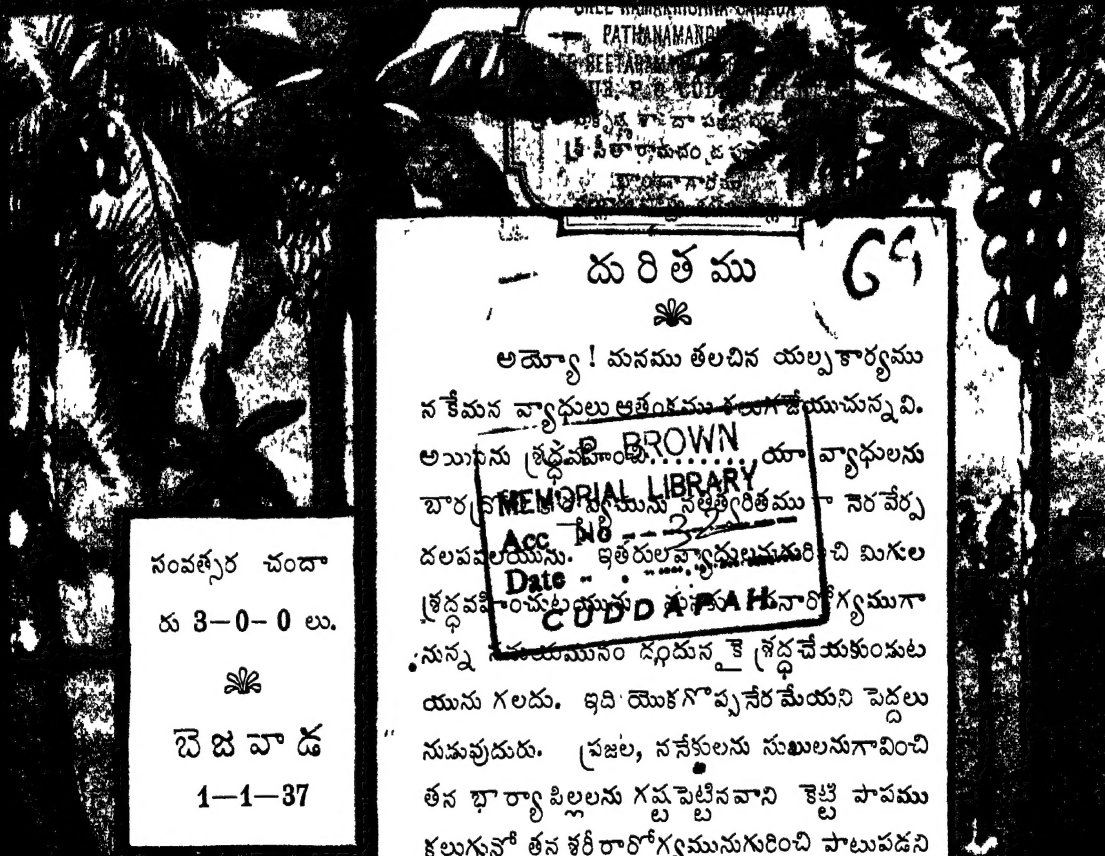




నదిత్ర నహజ పైద్య మాన పత్రిక



సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0 లు.
❀
బె జ వా డ్
1-1-37

69

— దు రి త ము —
❀

అయ్యో! మనము తలచిన యల్పకార్యము
నకేమన వ్యాధులు ఆతంకము కలుగజేయుచున్నవి.
అయినను శ్రద్ధవహించి BROWN
బారక్రమమును నెత్తికొనితము నారవేర్చ
దలపవలయును. ఇతరులవ్యాధులను గురించి మిగుల
శ్రద్ధవహించుటయును శుభముగా నున్న
నయమునం దిదిదున కై శ్రద్ధచేయకుండుట
యును గలదు. ఇది యొక గొప్ప నేరమేయని పెద్దలు
నుచువుదురు. ప్రజల, ననేకులను నుబులనుగావించి
తన భార్య పిల్లలను గప్ప పెట్టినవాని కెట్టి పాపము
కలుగునో తన శరీరారోగ్యమును గురించి పాలుపడని
వారికి నట్టి దురితమే కలుగును. శరీరమే బాగు
లేకున్న నేనక్కార్యమును జేయుట సాధ్యముగాదు.
భండారు అచ్చమాంబ.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
ఋణిశిక్షవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికభాగం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాగం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిన్నననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనీమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0

అహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిష్టమం	0 2 0	0 1 0
అహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షురచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపవ్యసాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

జల జల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
జ్వరవైద్య మొక్కయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకొలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుచూతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీనరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సాస్థానములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 8 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తిప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైద్యచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు కి-0-0.

ప్రకృతి

రిజిస్టరు
టెడ్
నెం. M. 1424

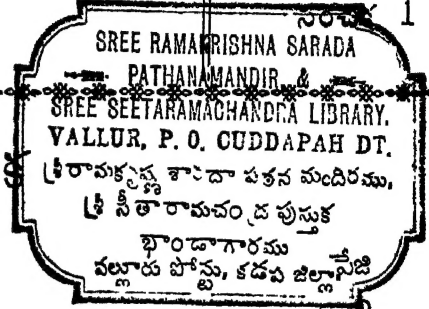
సహజ వైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯

జనవరి 1937

సంఖ్య 1

విషయసూచిక



ఆరోగ్యగోష్ఠి	2
ప్రకృతికార్యాలయట్రిప్టు	...	C. P. BROWN.	4
ప్రకృతిగ్రహవైద్యము	...	MEMORIAL LIBRARY	5
కోరింతదగ్గు	...	Acc. No - 32	9
ప్రశ్నోత్తరములు	...	Date	12
బాలకీర్తిలు	...	GUDDAPAH.	14
జలచికిత్సావిధానము	18
తాటిచెట్టు - అన్నపురాశి	20
అష్టమ ఎడ్వర్డుచక్రవర్తిగారి ఆహారనియమములు	22
ఆహారము - అందలిభాగములు	25
ఆసనములోని కురుపు	30
మునులతోట - యోగాశ్రమము	31

చందాదార్లకుమనవి

ఈనెలతో ప్రకృతిపత్రికకు కొత్తసంపుటము ప్రారంభమైనది. ఈసంవత్సరము చందాలు బాకీయున్నవారు ఈసంచిక అందిన వెంటనే వారిచందాలను పంప ప్రార్థించుచున్నాము. పత్రిక అక్కరలేనివారు మాకు తెలియపరచవచ్చు. వి. పి. చేసిన పోస్టుఖర్చులు అనవసరముగ యెక్కువగును, కాన మనియార్డరుద్వారానే పంపకోరుచున్నాము.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక.

ఆరోగ్య గోష్ఠి

సంపాదకుడు.

బలము - ఆరోగ్యము

బెజవాడ వచ్చినారు ప్రొఫెసరు టి. లక్ష్మీనారాయణగారు. ఆయన రివాల్వరులోనుంచి వదలిన గుండును చేతితో పట్టుకున్నారు. అందరు చూచినారు. దీనిలో కనుకట్టుగారడీ యేమీలేదు. నువ్వులు పిండి నూనె తీశారు. బెజవాడలో నొక లక్ష్మీపుత్రుడు గుండుపట్టినందుకు రు 25/-లు బహుమతి చేసినాడు. పెటపెటలమీద గుండు పట్టేందుకు యెంతలాఘవము గావలెనో, యెంత గుండెనిబ్బరము కావలెనో ఆశ్చర్యము! అతడావిద్య యెల్లభ్యాసము చేసినాడో!! కొంచెము తప్పితే చేయి తూటుపడిపోతుంది.

మన దేశములో యిట్టి బలశాలురను మనకు వినోదము కలిగించే గారడివాండ్రోవలె మనము భావించుము. మనకు గూడా ప్రొఫెసరుగారు చూపిన అనేక యితర చమత్కారమైన ఫీట్లుచేయుట సాధ్యమవుననిన అనేకులు నమ్మరు. అది ఒక తెగ మనుష్యులపని యనియే అనేకుల నమ్మకము.

క్రిందటి నెలలో ప్రొఫెసరు డి. కే. నాద్ అనే ఒక కుర్రవాడు చనిపోయినాడు. ఆంధ్రపత్రికలో అతనిబొమ్మ వేశారు. బొమ్మచూచుతనే అతని కండరపటుత్వము, అవయవసౌష్ఠవము చాలా ఆకర్షకముగా నున్నవి. అతనికి కలియుగ అభిమన్యు అనే బిరుదుగూడా ఉంది యెవరిచ్చారో గాని. అభిమన్యునివలెనే అతడు గూడా చిరుత ప్రాయముననే మరణించినాడు.

అంత చిన్నతనములో అంత బలశాలి యెలా మరణించాడో అనేవిషయము యెవరికీలోచలేదు. అతనికి కొంతమంది శిష్యులుగూడా ఉండ

వచ్చును. ఇతరదేశములలో అంత బలశాలి యింత చిరుతప్రాయములో చనిపోతే, అతని ఆహారవిహారములను గురించి, అతనికుండే దురభ్యాసములను గురించి, అతను యెట్టికసరతు యెంత పరిమితితో చేసేవాడో అదీ బాగా వివేచనచేసి, పరిశోధించి తిరిగి అంత చిన్నవయసులో యెవరూ అంత బలశాలురు చావకుండా ఉంటానికి యేవిధులు అవలంబించవలెనో నిర్ణయించే వారు.

మననిర్భాగ్యపుదేశములో యెట్టిబలశాలి యెంత చిన్నవయసులో మరణించినా అయ్యో అనికూడా అనుకోరు. అదంతా కర్మఫలము అనుకుంటే మనకు తృప్తికలుగుతుంది.

సాధారణంగా యిలాంటివాండ్లు యింత చిన్న వయసులో మరణించుటకు కొన్ని కారణములు తరుచు కనపడుచుండును. బలముకొరకు ప్రాయ త్నించే వారిలో చాలామందికి స్నానము చేయుట అవసరమనే తెలియదు. చేనేకసరత్తు కండరములనే పెంచునుగాని లోపలి అవయవ నిర్మాణమును బలపరచదు. ప్రతి బలార్థియు 'తయారు' తినును. ఆతయారుకు ఒక తలాతోకా ఉండదు. కొన్నిరకాల తయారుదినసులు యివి. 1 పటిక బెల్లం సీమబాదంకాయలు. 2 నేతిలో ఊరినగారెలు. 3 నేతిలోవేసినలడ్డూలు. 4 హల్వా. 5 సీమబాదం, పిస్తా, అక్రొట్లు ఇలాంటిరకాలు (Formulas) యెన్నో ఉన్నవి. ఇవి యేవీగూడా బలార్థికి ఆరోగ్యము యివ్వవు. వానిదేహములోనుండి మలములు క్రమముగా వెడలిపోక రక్తములో కలసిపోవును. అట్టివాళ్లలో కొందరికి పిచ్చిపుట్టును. కొందరిట్లు అకాల

ముననే మరణింతురు. ఇంకను కొందరు దేహ క్రియలు క్రిమముచేడి అనేకములగు రోగముల పాలగుదురు.

ప్రతీబలార్థియు ఆరోగ్యనియమములను యెరిగి యుండవలెను. అంతరవయవములక్రియలు తిన్న గా జరుగునట్లు చూచుకొవలెను. ఆహారము బలమునేగాక ఆరోగ్యమునుగూడ యివ్వగలిగి యుండవలెను. బలవంతముమీదగాక ఆకలి బాధకే ఆహారముతినవలెను. ఈనియమములు బలార్థులకు తెలిసి అవలంబింపవలెను. అప్పుడే డి.కే. నాద్ వంటిబలశాలుర మరణములు ఆగి పోవును.

హి మ వం త ము

అనగా చలికాలము. తెలుగు దేశమున యీఋతు పులో కావలసినంత చలియు వేడియు నుండును. గాలి పొడిగానుండి యెక్కువపాణివాయువుతో గూడియుండును. ఈకాలమున యెంతయో వ్యాయామముచేసినను ఆయాసమును శ్రమ యును గలుగదు. అనగా అదేవ్యాయామము వేసగిలో చేయుటకు యెక్కువ ఆయాసము గలుగును.

ఈదినములలో రాత్రిలయందెక్కువ చలి గా నుండును. ఈచలితోగూడిన గాలియందు యెక్కువ పాణివాయువుండును. అందువలన కొద్దికాలమే నిద్రించినను దినమంతయు కష్ట పడి పనిచేసినవాని దేహమునందలి మాలిన్యము లన్నియు సమగ్రిముగా పాణివాయు సమ్మేళనచే దహింపబడి వెలువరించివేయబడును. అందు వలన ఎంతస్వల్పకాల మాగాలితో నిద్రించినను దేహమునందలి అలసట యంతయు తీరిపోవును. కాలికవ్యాధులుగలవారికిచలిగాలియందు నిద్రిం చుటవలన యెంతయేని మేలు గలుగును. తరుణ

వ్యాధులయందుగూడ జాగ్రత్తగల వైద్యుడు చలి లితో రోగనివారణ చేయగలిగియుం డును. అయితే చలిగాలిలో పరున్నయెడల చలి వేయదా అను ప్రశ్న రావచ్చును. అంత చలి భరింపలేనియెడల బరువైన చుప్పటి కప్పు కొనవచ్చును. ముక్కులుమాత్రము మూయు నట్లు కప్పరాదు. అందువలన చలిగాలిలోనున్న ప్రాణవాయువంతయు ఊపిరితిత్తులలోనికి బోయి రక్తమును దాని ద్వారా యితర భాతువుల యందలి మాలిన్యములను దహించి వెలువరించి వేయును. జలుబుచేయదా? అని యింకొకప్రశ్న. ఊపిరితిత్తులలో గడ్డకట్టినశ్లేష్మము న్నప్పుడే యీ చలిగాలివలన జలుబుకలుగును. ఆ గడ్డ కట్టిన శ్లేష్మమంతయు పలుచబడి వెలువరింప బడును. ఆ దినములలో ఆహారముమాత్రము కొంచెము తగ్గించి తినినయెడల వెంటనే ఆ జలు బంతయు అంతరించిపోవును. మరి జలుబుచేయదు. ఒడలునొప్పులుగూడ చేయవచ్చును. అది యును 4, 5 దినములే. తరువాత దేహము ఆ గాలి కలవాటుపడిపోవును. తరువాత నొప్పు లుండవు.

ఈ కాలములోనే తప్ప లభింపనియింకొకఆరోగ్య వర్ధకమును, రోగనివారకమును నగు ప్రక్రియ గలదు. అది యేమన, మంచుపడినగరికమీద చెప్పులుగూడ తొడుగకయే నడచుట. ఇట్లు చేయుటవలన దేహమంతయు బలపడును. తలలో నున్న మాలిన్యములన్నియు దిగువకు లాగివేయ బడి వెలువరింపబడును. అందువలన తలనొప్పి, తలదిమ్మ, తలతిరుగుట, కండ్లమంటలు, కండ్ల కలకలు, మనకలు, పంటినొప్పులు, పోట్లు, పండ్ల వెంట చీముకారుట, జలుబు, చెవిలో పోటు, చెవిలో హోరు, చీముకారుట, మొదలగునెన్ని యేని వ్యాధుల కిది చికిత్సగా పనిచేయును. మల

ప్రకృతి - బెజవాడ

సద్దకము, శుక్లనష్టమును హరించుట కీనడక పెట్టినది పేరు. ఏమీ రోగము లేదనుకొనేవారు గూడ యీ రెండునెలలూ మంచులో ఉదయం సూర్యోదయమునకు పూర్వమే ఆరంభించి 3, 4 మైళ్లు నడచిన యెంతయేని ఆరోగ్యము, బలము, ఉత్సాహము, చురుకుదనము, ఓర్పు మొదలగు సుగుణము లభివృద్ధి యగును. మా పాఠకులు

యీప్రక్రియను అవలంబించి తాము అనుభవించిన సత్ఫలితముల తెలియపరచెదరు గాక ! సూర్యోదయమునకు పూర్వమే చేసినచన్నిటి స్నానమువలన గలుగు మేలు వర్ణింపసాధ్యము గాదు. అందుకనియే మనపెద్దలు కృత్తికా స్నానములనియు మఘాస్నానములనియు నిర్దేశించి వానివలన పుణ్యము వచ్చునని చెప్పియున్నారు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1936 సంవత్సరం నవంబరునెలకు జమాఖర్చులు.

జ. మ. లు.	రు. అ. పై.	ఖ. ర్చు లు.	రు. అ. పై.
వెనుకటి నెలవిలువ	10- 8-5	ఖర్చు ప్రకృతిపత్రిక అచ్చుపనికి బాకీ	104- 4-0
జమస్టార్సు అమ్మకము	58- 0-0	,, చిల్లర అచ్చుపనులకు	1- 0-0
,, పుస్తకముల అమ్మకము	50-15-0	,, ప్రకృతి వి. పి. పోస్టేజీలు	0- 8-0
,, ,, పోస్టేజీ	5-11-0	,, పత్రికపోస్టేజీలు	6- 5-3
,, ప్రకృతిపత్రికకు వచ్చిన చందాలు	29- 4-0	,, పుస్తకముల వి. పి. పోస్టేజీలు	4-15-6
,, ఇండియన్ నేచురల్ హిస్టరీ డబ్బు	1-10-0	,, అచ్చుపనికింద ఇచ్చినది	174- 8-0
,, ప్రకృతిపత్రిక పోస్టేజీలు	0- 8-0	,, జనరలు పోస్టేజీలు	3- 3-3
,, అచ్చుపని	105- 4-0	,, స్టోర్సు వస్తువుల కొనుబడి	43-15-6
,, కోఆపరేటివ్ అనుపత్రిక వస్తువుల అమ్మకం	20- 0-0	,, పుస్తకముల కొనుబడి	25- 0-0
,, అప్పుల వసూళ్లు	8- 0-0	,, చిల్లర ఖర్చులు	0- 5-0
,, ఇంటి అద్దెలు	4- 0-0	,, స్టేషనరీ	2-15-3
,, గాంధీకోఆపరేటివ్ బ్యాంకున తీసికొన్నది	190- 0-0	,, భరణములు	33- 5-4
,, కోఆపరేటివ్ బ్యాంకునుండి		,, నాకర్లు	15- 4-0
,, తీసికొన్నది	4 -8-0	,, పాత బాకీలు తీర్చినది	91-12-3
,, పుస్తకముల బాకీ వసూళ్లు	15- 0-9	,, అప్పు ఇచ్చినది	3- 0-0
,, పుస్తకములు కొన్నవి	25- 0-0	,, పత్రిక బ్లాక్ లకు ఇచ్చినది	10- 0-0
,, పుస్తకములకు అడ్వాన్సు	11-15-0	నిల్వారొక్కం	9-15-4

540- 4-2

540- 4-2

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

అస్థి చికిత్స

౧ వ భాగము

ఎముకలయందును, కండరములందును, సంధిబంధములందును, కుటికలయందును, అవయవములందును హెచ్చుతగ్గులగుపెంపకమువలననే రోగములన్నియు కలుగుచున్నవని యీ శాస్త్రము చెప్పును. ఎముకలు అవియుండవలసినచోట నుండక స్థానచ్యుతిని పొందుటవలనను, వానియొక్క కదలికకు ఆటంకము కలిగినప్పుడునూ రోగముగలుగునని యీ శాస్త్రము బోధించును. కశేరుకాచికిత్సయందు పరీక్ష వెన్నుపామునకే. చికిత్సయును అచ్చటనే. కాని అస్థిచికిత్సయందు వెన్నుపామును పరీక్షించవలెను. చికిత్సచేయువలెను. దానికి తోడుగా ఇతర ఎముకలను, సంధులను, అవయవములనుగూడ పరీక్షించి చికిత్సచేయవలెను.

అంతమాత్రమున అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్స కన్న యెక్కువదని గాని తక్కువదని గాని చెప్పజాలము. ఇవి రెండును నిరౌపధచికిత్సలే. అవి ఇతరప్రకృతిచికిత్సలకు చాల సహాయకారులుగా నుండును.

కొందరు చికిత్సకులు కశేరుకాచికిత్సకన్న అస్థిచికిత్స గొప్పదందురు ఏమన అస్థిచికిత్సయందు కశేరుకాచికిత్సయందువలె తీవ్రముగు చర్యలు లేవు. అందువలన ప్రబలముగు అపకార మేమియు జరుగదు. కాని అస్థిచికిత్సలో ఫలితము కశేరుకాచికిత్సయందువలె వెంటనే కాన్పించదు. అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్సకన్న చాల పురాతనమైనది. కాని కశేరుకాచికిత్స ప్రచారములోనికి

వచ్చువరకును అందు ఏవో కొన్ని చలనములు మాత్రముండెను. కశేరుకాచికిత్సయును అస్థిచికిత్సయే. కశేరుకాచికిత్స వాడుకలోనికి వచ్చిన తరువాతనే అస్థిచికిత్స అభివృద్ధిలోనికి వచ్చినది. అస్థిచికిత్సను బోధించుటకు అమెరికాలో కాలేజీలున్నవి. అ చట మందు వైద్యము యెన్ని సంవత్సరములు నేర్పెదరో అస్థిచికిత్సయును అన్ని సంవత్సరములు బోధింతురు. తాము నేర్చినదే సర్వసంపూర్ణమైనదనియు, యింకొక ఉపయోగ కరమైనచికిత్స లేదనియు వారి నమ్మిక. నిజమేమన యేరోగికి యేచికిత్స ఉపయోగకరమో చూచి చేయవలెను. అన్ని చికిత్సలును ఒకే మనిషికి యెప్పుడును ఉపయోగింపవు. ఒకే చికిత్స అందరికినీ ఉపయోగింపకపోవచ్చును.

అస్థి చ్యుతులు

వెన్నుపామునకు సంబంధించినంతవరకు పరీక్షయును, చికిత్సయును కశేరుకాచికిత్సయందు చెప్పబడిన విధానమే యిందును అవలంబింపబడును. కనుక వెనుకటి 4 ప్రకరణములను మూవిద్యార్థి తిరిగి చదువవలెను.

ప్రకృతి టెముకలయందు గలిగిన చ్యుతి : ప్రకృతి టెముకలు ఒకదాని తరువాత నొకటి సమానదూరములో యిమిడిక గలిగియున్నవి. వానియందు హెచ్చుతగ్గులు గలిగినప్పుడు వానియొక్క కదలికయును క్రిమముచెడును. ఇవి సాధారణముగా వెన్నుపూస

లను సరిచేయటవలన సర్దుకొనును. కాని అప్పుడప్పుడు ప్రకృతైముకలనుగూడ సరిజేయవలసి వచ్చును. ప్రకృతైముకలలో గలుగు చ్యుతులను కొన్నింటిని యీక్రింద వివరించుచున్నాను. ప్రకృతైముకలు దూరమగుట : ఊపిరి నిండుగా లోనికి వీల్చినపుడు యేప్రకృతైముకక్రింద యెక్కువ ఖాళీ యుండునో ఆ యెముకక్రిందియెముక దూరమైనదని గుర్తింపవలెను. తల ముందుకు వంచినప్పుడు ఆదూరము తగ్గక అట్లనే నిలచియుండును. దీనిని తెలిసికొనుటకు ప్రత్యేకవిజ్ఞానమేమియు లేదు. వేళ్లతో తాకి (స్పృశించి) తెలిసికొనవచ్చును.

ప్రకృతైముకలు ఒత్తుకొనుట : పైన చెప్పిన దానికిది కేవలము వ్యతిరేకమైనది. ఇందు రెండు ప్రకృతైముకలకు మధ్యనుండు వ్యవధి తగ్గిపోయి ఒకదాని కొకటి సమీపమునకు ఒత్తుకొనును. గాలి పూర్తిగా వదలినప్పుడు అట్టి ప్రకృతైముకల మధ్యనుండు వ్యవధి (ఖాళి) తగ్గిపోయి యుండును. తల వెనుకవైపునకు వంచినను ఆ వ్యవధి పెరుగదు. ఇరుకుగానే యుండును.

ప్రకృతైముక పొడుచుకొని వచ్చుట : భుజమును వెనుకకు విరిచినప్పుడు ప్రకృతైముకలు యెట్లు ముందునకు వచ్చునో ఆస్థితిలోనే యెల్లప్పుడును ప్రకృతైముక ముందునకు పొడుచుకొనివచ్చును. అప్పుడది మిగిలిన ప్రకృతైముకలకన్న ముందుగా నుండును. మెడయును తలయును ఆ వైపునకు యెదురు వైపునకు చుట్టినను ఆ ప్రకృతైముక మామూలు స్థితికి రాదు.

జతువు చ్యుతి : మొదటి పాఠములోని అస్థిపంజరముయొక్క బొమ్మను చూడుము.

జతువు అవట బాగుగా కాన్పించుచున్నది. అందు అది ఒకవైపున ఉరోస్థి (రోమ్మెముక) తోను రెండవవైపున భుజమునందలి కీళ్లతోను అఠికియున్నట్లు గుర్తింపగలము. కాని జతువు చ్యుతియందు రోమ్మెముకతో అఠికియున్న భాగము ముందుకు పొడుచుకొనివచ్చును. అందు వలన భుజమునందలి కీళ్లలో యిమిడియున్న వైపు లోపలికి వత్తుకొనును శిరస్సులోనికి రక్తమును వహించు (ధమని) మన్యకు వత్తిడితగులును. మోయును తలలోనుండి క్రిందికి వచ్చునట్టి నాడులకును, సిరలకును గూడా వత్తిడితగులును, అనగా జతువు వెన్నుపూసలకు మిగుల సమీపముగా వత్తుకొనును. వేళ్లతో ముందునకు లాగవలయునని ప్రయత్నించినను అది అచ్చటనే అంటిపెట్టుకొనియుండును.

కండర చ్యుతులు : కండరముయొక్క నిర్మాణమునందలి బలమునందును మార్పుకలిగినప్పుడు దానికి కండరచ్యుతియని పేరు. ఒకకండరము అట్టి యుండుభాగములు అట్లనే నిలచియున్నను ఆకండరము ముడుచుకొనిపోయి అది యట్లనే నిలచియుండును. ఇట్లు అది చిరకాలము నిలచియుండుటవలన దానినిర్మాణమునందు మార్పులుగలుగును. ఎందువలన నన అదియట్లు ముడుచుకొని యుండుటవలన దానికికావలసిన పోషకద్రవ్యములు చేరుటయందును లోపములు జరుగును.

అట్లుకండరమునకు చేరవలసినఆహారము సంధిబంధనములు లాగుకొనుటవలన నవి బలియును. అప్పుడు దానికి కండరసంబంధమగు రససాంకర్యము (muscular infiltration) అందుము.

కండర సంకోచము : చేతితో తాకినప్పుడు ఒకకండరము మిక్కిలి గట్టిగా చేతికి తగు

లును. ఇంకను పరీక్షింతుమేని ఆకండరము పొట్టి దై లావై నట్లు తెలసికొందుము.

కండరములరససాంకర్యము : ఇది యును కండరసంకోచమువలెనే కాన్పించును. కాని జాగ్రత్తగా పరిశీలించితేమేని దానికి సంబంధించిన సంధిబంధనపుకట్టు బలసియున్నట్లు గుర్తింపగలము. పిసుకుటవలనను, సాగదీయుట వలనను యీగట్టిపడినభాగములు మెత్తపడును. కాని ఒక్కతూరి చేసినంతనే ఫలముకాన్పింపదు. కొంతకాలము చేయవలెను.

కండరములు మెత్తపడుట : చచ్చుపడి నట్టియు, బలమును కోలుపోయినట్టియు కండరములు మామూలుకండరములు యెక్కువ పొడవుగా సాగును. సన్నగను, మెత్తగను నగును.

అస్థిసమీకరణము

వెన్నుపూసలను సమీకరించుట :

అందు కశేరుకాసమీకరణ విధానమునకు భిన్నమగు యింకాక పద్ధతిని అవలంబింపవలెను. ముడుచుకొనిపోయిన సంధిబంధనములను సాగదీయుటకు, సాగిపోయినట్టియు చచ్చుపడినట్టియు కండరములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటయు నిదలిచికిత్సలు.

ఒక వెన్నుపూస జారిపోయినప్పుడు చికిత్సకుడు ఆ వెన్నుపూసను యేవైపునకు జరుపవలెనో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా నెట్టును. అట్లు తేపకు 7, 8 తూరులు చేయుచు ఇట్లు చేయునప్పుడు చికిత్సకుడు రోగియొక్క తలను, రొమ్మను, బాహువులను, కాళ్లను గూడ కదలించుట. ఆ కదలించుటవలన గూడ వెన్నుపూస జరుగవలసిన వైపునకు జరుపుటకు వీలుపడును. కనుక అస్థిచికిత్సకుడు ఒక కుస్తీపట్టెవానివలె తన రోగి

యొక్క సర్వావయవములను గాఢముగా కదలించును. రోగిమాత్రము యెట్టి ఆటంకమును గలిగింపక ఆప్రక్రియలను చేయించుకొనుచుండును. అవి యెట్లు చేయుదురో యీక్రింద వివరింపబోవుచున్నాము.

వెన్నుకకును, దిగువకును జారిన వెన్నుపూసలను, నడ్డిపూసలను సరిచేయుట : రోగి కాళ్లు యెడమగా (పంగటించుకొని) నుంచి బల్లమీద కూర్చుండును. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండును. చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువులనురోగియొక్కయెడమబాహువుక్రింద నుంచవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క యెడమ భుజమునకు ముందువైపు మీదుగా అంసఫలకమును పట్టుకొనవలెను. జారిన వెన్నుపూసకు దిగువగా కుడిచేతియొక్క వెనుకవైపును ఆనింపవలెను. తరువాత వెన్నుపూసకు తలవైపునకు నెట్టవలెను. అదేకాలమున తలను రొమ్మను ముందునకు వంచవలెను.

ముందువైపునకుగాని యెగువకుగాని జరిగిన వెన్నుపూసలను నడ్డిపూసలను సరిచేయుట : రోగి బల్లమీద బోర్ల పరుండవలెను. రెండుచేతులను ముడిచి ముఖము క్రింద నుంచవలెను. రోగికి యెడమవైపున, చికిత్సకుడు నిలుచుండవలెను. తన యెడమచేతితో రోగియొక్క యెడమముంజేతిమధ్యభాగమును పట్టుకొనవలెను. జరిగిపోయిన వెన్నుపూసమీద కుడిబాటనవ్రేలితో నొక్కవలెను. రోగియొక్క వెన్నును ముందునకు వత్తిపెట్టి తలను, రొమ్మను బల్లమీదినుండి పైకెత్తవలెను.

వెన్నుపూసలను వలయాకారముగా తీర్పుట : రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగటించుకొని కూర్చుండవలెను. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున నిలుచుండవలెను. రోగిని యెడమవైపునకుతీర్పు

టకు రోగియొక్క యెడమ బాహువులక్రిందుగా చికిత్సకుడు తనయెడమ బాహువును పోనిచ్చి భుజమునకు ముందుగా పైకిపోనిచ్చి అంశులకమును చేతితో పట్టవలెను. జరిగిన వెన్నుపూసకు యెడమ భాగమును కుడిచేతిఅంగుష్ఠమూలముతో గాని బొటన వేలితో గాని నొక్కిపెట్టవలెను. రోగితలను, రొమ్మును ముందునకువంచి దేహమును వలయాకారముగా యెడమ వైపునకు చుట్టుము. వెన్నుపూసను కుడివైపునకు నొక్కుము. కుడివైపునకు చుట్టవలయునెడల పైవిధానమును మార్చిచేయుము.

నడ్డి పూసలను వలయాకారముగా చుట్టుటకు : రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగటించుకొని చేతులు వక్షస్థలమున కానించి ముడిచియుంచును. చికిత్సకుడు రోగి వెనుక నిలుచుండును. ఎడమ వైపునకు త్రిప్పటకు రోగి యొక్క యెడమ బాహువు క్రిందుగా చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువును పోసియవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క కుడిదండచేతిని పట్టుకొనవలెను. చ్యుతిని బొందిననడ్డిపూసకు యెడమ వైపున కుడి బొటన వేలితో గాని కుడిఅంగుష్ఠమూలముతో గాని నొక్కిపెట్టవలెను. రొమ్మును వెనుకకు విరచవలెను. కుడిభుజము ముందుకు జరుగును. నడ్డిపూసను కుడివైపునకు నొక్కవలెను. ఇట్లే కుడివైపునకు చుట్టుటకును మార్చిచేయవలెను.

వెన్నుపూసలయొక్క పై భాగమును త్రిప్పటకు: రోగియొక్కముఖమునకు యెడమ వైపున చికిత్సకుడు తనకుడిచేతి నుంచి రోగి యొక్క తలను పట్టుకొనవలెను. ముఖమును కుడివైపునకు చుట్టవలెను. జారిని వెన్నుపూసకు కుడివైపును చికిత్సకుడు తన ఎడమచేతి బొటన

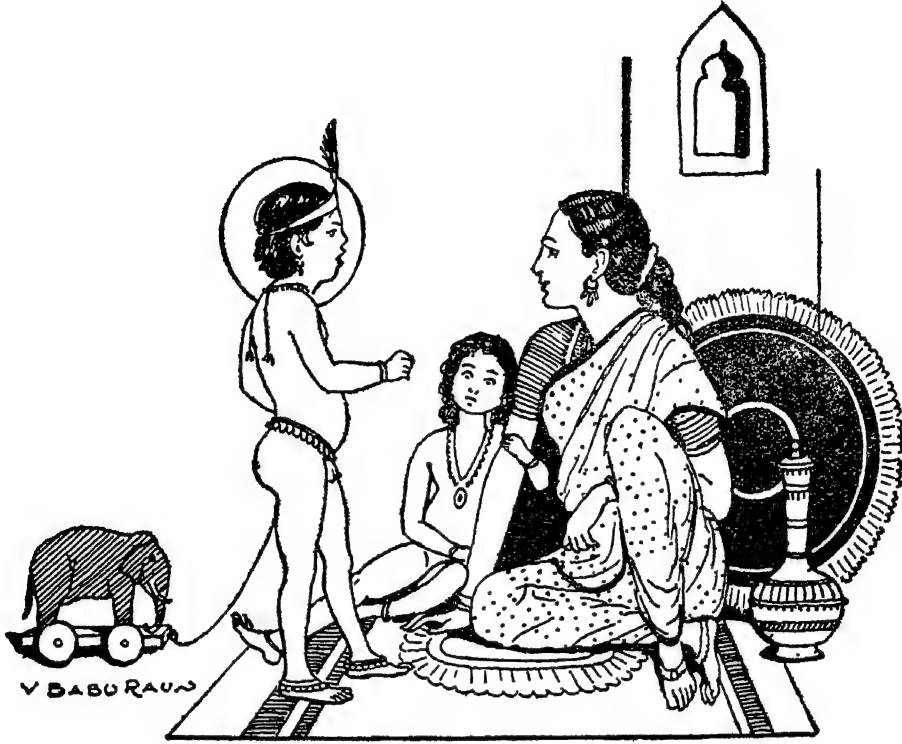
వేలితో నొక్కి యుంచవలెను. తలను కొంచెము ముందుకు జారిసియవలెను. గడ్డమును కుడి భుజమువంకకు చుట్టవలెను. జారిని వెన్నుపూసను అప్పుడు కుడిబొటన వేలితో కుడివైపునకు నెట్టవలెను. ఇట్లే యెడమవైపునకు చుట్టుటకు మార్చిచేయవలెను.

మేరువును సరిచేయుటకును, మెడపూసలను సరిచేయుటకును, కళ్ళేరుకా చికిత్సయందువలెనే చలనములు చేయవలెను. ఇందు అకస్మాత్తుగా గెంటుట యుండదు. మృదువుగను, నెమ్మదిగను పూసలను తోయవలెను.

ముందు పాఠమున అనామకాస్థి, ప్రక్కటెముకలు, జత్తువు, కండరములు- వీనియందు గలిగిన లోపములను సరిచేయుటకు అవసరమగు ప్రక్రియలు బోధింతుము

ప్రశ్నలు

౧. అస్థిచికిత్సయన నేమి? దానికిని కళ్ళేరుకా చికిత్సకును భేద మెచ్చట గలదు?
౨. అస్థిచికిత్సయందు నిదానమెట్లు చేయవలెను?
౩. ప్రక్కటెముకలు దూరమగుట యననేమి?
౪. ప్రక్కటెముకలు ఒత్తుకొనుట యననేమి?
౫. సామాన్యముగా గలుగు కండరచ్యుతులను వర్ణింపుము.
౬. అస్థిచికిత్సయందు అవలంబించు సామాన్య విధులేవి?
౭. వెన్నుపూసలలో గాని నడ్డిపూసలలో గాని చ్యుతి కలిగినప్పుడు యేమిచికిత్స?
౮. వెన్నుపూసలను చుట్టుటను వర్ణింపుము.
౯. ఏ చికిత్స మంచిది? కళ్ళేరుకాచికిత్సయా? అస్థిచికిత్సయా? ఎందువలన?



కోరింతదగ్గు

సంపాదకుడు.

దీనికే కక్కువాయిదగ్గు అనేపేరుగూడాఉన్నది. ఈరోగముపేరు విన్నంతనే తల్లులుతల్లడిల్లెదరు. ఏమంటే, వచ్చిందీ అంటే ఒకమాత్రాన యీ రోగము నయముకాదు. బిడ్డగూడా యెన్నాళ్ళకో గాని తేరుకోదు. మందులు మాకులు యిచ్చి నా యివ్వకున్నా గూడా యీరోగము శిమొదలు 5 నెలలవరకు బాధించకుండా వదలకపోవటము ఆచారమున్నది. ఈఅయిదు మాసాలచివరా కొద్దిసంఖ్యగలపిల్లలు చనిపోవుటకూడా కలదు. చనిపోతారనే భయముకన్నా బిడ్డ యీవ్యాధి వలన పడేబాధచూడలేక తల్లి తపించిపోతుంది. ఈవ్యాధికి యేదో కోరింతనారతాడు అవి యివి బిడ్డమెడకు కట్టుటకలదు. కాని దాంతో యెవరికీ నయమైనట్లు రూఢిలేదు. ఊరికేఉండలేకే, ఆత్రాళ్లు కట్టుట.

పోతేమందులు: వైద్యులకే ఫలానిమందులవలన యీరోగము నయమాతుందనే నమ్మకమున్నట్లులేదు. అందువలన యీరోగము మందులతో కుదురదు. అసలు యీ కోరింతదగ్గు అనేది రాకటముగూడామంచిదే. అంటే బిడ్డదేహములో అదివరకే రోగము అనగా మాలిన్యము చేరియుండును. ఆ మాలిన్యము ఒకానొకగాలిపాటు నకు పొంగి బయటికి రానారంభించును. అందు వలననే యీరోగము ఒకేకాలమందు అనేకులకు కనిపించును. అందువలన యీవ్యాధి ఒకరినుంచి యింకొకరికి అంటుతుందీ అనేభ్రాంతి గూడా కొంతమందికి కలగటానికి హేతువు ఉంది.

దంతోత్పత్తి అయినదిమొదలు తిరిగి ఆపళ్ళు ఊడిపోయి కొత్తపళ్లు వచ్చేవరకు ఉండేమధ్య కాలములో యీవ్యాధి బిడ్డలకు సామాన్య

ముగా వస్తుంది. అంటే బిడ్డకు 7, 8 మాసములు వచ్చినది మొదలు 12 ఏండ్లవరకు యీ వ్యాధి రావచ్చును. అంతకన్న చిన్నపిల్లలకు గూడా యీ వ్యాధి అరుదుగా రావటముకద్దు. ఎక్కడయినా పెద్దవాళ్ళకు గూడా యీ వ్యాధి వస్తుంది అంటారుగాని సాధారణముగా రాదనే చెప్పవచ్చును.

ఈ వ్యాధి నాడులలో ప్రారంభము కలిగి వుంటుంది అని కొందరూ, కాదు అజీర్ణమువలనకలిగిందని కొందరూ వైద్యులు చెప్పుతారు. నిజమేమంటే అజీర్ణమువలననే దేహమునందు జీర్ణము కాక నిలిచిపోయిన మాలిన్యములు నాడీ మండలమున చిక్కుకొని పోయినప్పుడే యీ వ్యాధి వస్తుంది. తత్కాలములో కడుపులోనొప్పి, పులిత్రేసుపులు, ఉబ్బరము, అపానవాయువులు, మొదలగునవి లేకున్నాగూడ యీ దగ్గు బాధ పెట్టుతుంది. అదిగాక తత్కాలములో ప్రేగులలో నిలిచియున్న మలాదుల వలననే యీ వ్యాధికలిగినట్టైతే ఉపవాసము, యెనిమా మొదలగు వానివలన తత్కాలములో చేసిన ఉపశాంతిలవలన రోగము నయమయ్యేది. కాని అతిఅట్లు అంతత్వరగా నయమగుటలేదు. అందువలన యీ రోగానికి మూలమైన మలాదులు లోపలిథాతువులలో బాగాపీటపెట్టుకొని కూర్చున్నటువంటివిగానే నమ్మవలెను.

అయితే అజీర్ణములేదు అనీ యెవరూ భావింపరాదు. పైమలాలకుతోడు యేమాత్రపు కొత్త మలాలను ప్రేగులలోనికి చేర్చదగిన ఆహారము తిన్నా బాధకలిగితీరుతుంది. ఏతావతా యేమి తేలిందంటే? తత్కాలములో అజీర్ణాన్ని ఆపినా రోగము తగ్గినట్లు ప్రత్యక్షంగా మనకు కనపడకపోవచ్చును. అందువలన అజీర్ణకరపదార్థములను

తీంటే తప్పకుండా బాధయెక్కువ అవుతుంది. కనుక వెంటనే సద్యోఫలితము కనపడకపోయినా జీర్ణ శక్తి గమనించుతూనే బిడ్డకు ఆహార సానీయములను యిస్తూవుండాలి.

ఒకతూరి వచ్చి నయమైందీ అంటే మశూచికము వలెనే కోరింతదగ్గుకూడా తిరిగి ఆబిడ్డను ఎప్పటికీ బాధింపదు. ఇదిగూడా మశూచికమువలెనే యే బిడ్డకు కనుపడితే ఆ బిడ్డదేహములో అన్ని థాతువులలోనూ ఉండే దోషాలూ సాంతంగా పోయేదాకా వదలిపెట్టదు. వదలి పెట్టిందంటే ఆబిడ్డకు చిరకాలముదాకా మళ్ళీ యే వ్యాధి రాదు. అంటే కోరింతదగ్గు ఒకవిధమైన శోధన (Cleaning) క్రియ అని చెప్పాలి. అందుకనే కోరింతదగ్గు రాదగియున్నంత మలాలు దేహములో నున్నప్పుడు అవి బయటికిరాక లోపలి అవయవాలను పీడించి బాధించేకన్న, కనపడి మలాలను బయటికి నెట్టివేయటమే మంచిదని వ్రాశాను.

ఈ వ్యాధికి మూడుదశలుగలవు. ఒక్కొక్కదశ సామాన్యముగా ఒక్కొక్క నెల ఉంటుంది. మొత్తము వ్యాధి నయముకావటానికి 3 నెలలు పట్టుతుంది. సామాన్యముగా యీ వ్యాధివలన నెవరును మరణింపగూడదు. బిడ్డను పోషించుటలో లోపములు జరిగినయెడల వ్యాధి క్లిష్టమై మరణము సంభవింపవచ్చును. అందువలన యీ వ్యాధి కలిగినప్పుడు యేమిచేయవలసి యుండునో ప్రతి తల్లి తెలుసుకోవలెననే కోరుచుండును.

బిడ్డకు అన్నమునందు హితవుతప్పట తిన్నదీ సరిగా జీర్ణముకాకపోవుట, మలబద్ధకము, ఆటపాటలయందు ఉత్సాహము లేకుండుట, రాత్రులయందు చికాకుగానుండుట, వీడ్పుట, కొద్దిగా జ్వరము, జలుబు, దగ్గు, ఈ లక్షణములతో

కూడినదశ మొదటిది. తల్లి బిడ్డకేదో అజీర్ణము చేసిందనీ, దగ్గు పడితేగానూ ఉందనీ అనుకొంటుంది. కాని యీ దశలోనే వెంటనే జాగ్రత్త పడి బిడ్డకు చేయవలసినచికిత్సచేస్తే సాధారణంగా ప్రశయంగా బాధించే రెండవదశ చాల తేలికగా బాధిస్తుంది. రోగము శి నెలలుగాకుండా రెండు నెలలలోనే నయమౌతుంది. నెలాపది హేను రోజులలోగూడా నయముకావచ్చును.

రెండవదశలో ఆ దగ్గు యెక్కువ బాధపెట్టుతుంది. దినమునకు 20 మొదలు 40 తూరులు యీ దగ్గుతెరలు వస్తవి. తెర వచ్చినప్పుడల్లా బిడ్డ చాలాభయపడిపోతాడు. తల్లిని గట్టిగా కాగలించికొంటాడు. తల్లి సమీపములో లేని యెడల యెదుట యేవస్తువుంటే ఆవస్తువుని గట్టిగా పట్టుకొంటాడు. ఏదో పెనుభూతము మీద పడబోతున్నట్లు తలడ్చిలిపోతాడు. దగ్గుగూడా చాలా ప్రశయంగా వస్తుంది. ముఖమంతా కందిపోతుంది. కనుగుడ్లు వెళ్లుకొని వస్తవి. కండ్ల వెంట నీరుకారుతుంది. దగ్గిదగ్గి బిడ్డ వెళ్లబోనుకుంటాడు. ఆ కఫము యేధాతువులోనుంచో పెల్లకిలి వస్తుంది. దేహమంతా చెమటలు పోస్తవి. అంతటితో కొంచెము మంచినీళ్లు త్రాగి తిరిగి తెరవచ్చేవరకూ ఆడుకుంటూ ఉంటాడు. ఈ రెండవదశలో ప్రకృతిచికిత్సచేసినా రోగముయొక్క కాలము శి నెలలనూ తగ్గించటానికి వీలులేకపోయినా రోగముయొక్క తీవ్రతనైనా తగ్గింపవచ్చును.

మూడవదశలో దగ్గు కొంచెము తగ్గి వస్తుంది. వెనుకటిలక్షణాలన్నీ క్రమక్రమముగా తగ్గిపోతవి. సాధారణముగా 90 దినములూ పూర్తి అయ్యేటప్పుటికి బిడ్డను పిప్పిచేసి వదలివేస్తుంది. తరువాత క్రమంగా బలముపట్టి బిడ్డ ఆరోగ్య

వంతుడు అవుతాడు. అయితే యీ రోగానికి చికిత్సయే లేదా అని అడుగవచ్చును.

ఉన్నది. బిడ్డదేహములో మాలిన్యములు ఉన్నవి. బిడ్డదేహములో సామాన్యస్థితిలో ఆ మలాలను మలమూత్రములుగానూ, చెమటగానూ, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములుగానూ వెలువరింప గలిగినంత బలమున్నయెడల యీ కోరింతదగ్గురాదు. కనుక మనము చేసే చికిత్సవలన మలమూత్రములు సులువుగా వెల్లిపోవలెను. చెమటబాగా పోయవలెను. సులువుగా జీర్ణముగాదగిన పదార్థములతోడనే దేహానికి అవసరమైనంతబలమూ చేకూరవలెను. అట్టిచికిత్సచేయవలెను.

అన్నిటిలోకి సులువుగా జీర్ణము అయ్యేవిన్న మలమూత్రాలను సులువుగా వెలువరించేవిన్న పండ్లు. కమలా, బత్తయి, తియ్యని నారింజ, తియ్యని ద్రాక్ష, ఖర్జూరకాయనీళ్లు, ద్రాక్షకాయ నానవేసిననీళ్లు, ఉసిరిక, దీనినే నెల్లికాయ అనిగూడ అంటారు. వీనిలో బిడ్డకు హితవుగా నుండువానిని యేరి యిప్పింపవచ్చును. పప్పు, నెయ్యి, దుంపకూరలు, చిరుతిండ్లు, పిండివంటలు, కాఫీ, టీ, పంచదార, బెల్లము మొదలగువానిని మానవలెను. తల్లిపాలేతప్ప యింకా యేమీ ఆహారము తినని వయస్సుగల బిడ్డలకు పాలు దినమునకు 2, 3 తూరులు మాత్రమే యిచ్చి మిగతాకాల్లములందు ఖర్జూరనీళ్లుగాని, మంచి నీరుగాని అలవాటుచేయవలెను. పోతపాలబిడ్డలకు ప్రతీదినము 1, 2 తూరులు కూరలు వండగా వార్చిననీటిని యివ్వవలెను.

ప్రతీదినమూ విరేచనము సరిగాలగుచున్నదో లేదో భూచి కానియెడల గ్లిసెరిన్ తోగాని, ఒకటి లేక 1½ టైబ్ల నులివెచ్చిననీటితో యెనిమూ ఫేయ వలయును. 105 డిగ్రీల వేడిగల అనగా బిడ్డ

భరింపగలిగినంత వేడిగల నీటిని 2, 3 బిందెలనీరు పట్టు ఒక తొట్టెలో పోయవలయును. ఆ తొట్టెలో బిడ్డ పొత్తికడుపు భాగముమాత్రముండునట్లు తొట్టె వెలుపట కాళ్ళు ఉండునట్లు బిడ్డను కూర్చుండ పెట్టవలయును. తలకు తడిగుడ్డను చుట్టవలెను. తరువాత ఒక మెత్తని తుండు గుడ్డతో బిడ్డపొత్తికడుపుమీద రాయుచుండ వలెను. ఇట్లు 15 నిమిషములు చేయునప్పటికి బిడ్డకు దేహమంతయు చెమటపోయును. తరువాత బిడ్డ దేహమంతయు 1 నిమిషము చన్నీటిలో కడిగి తుడువవలెను. తరువాత 10 నిమిషముల పరిమితితో 1 అంగుళము మందముగల మట్టి పట్టిని బిడ్డపొత్తికడుపుమీద వేసి తీసివేయవలెను. ఇట్టిచికిత్సప్రతిదినము ఉదయముననే చేయవలెను. సాయంకాలమున 4-5 గంటలకు బిడ్డను యెండలో తీర్చివలయును. వేసంగియైన తీర్చినక్కర లేదు. తరువాత ఒక గంటకు మట్టిపట్టిమాత్రము వెనుక చెప్పినట్లు వేయవలెను.

వారమునకు 3, 4 తూరులు కంఠమునుండి మోకాలువరకును బిడ్డకు వేడిని తగ్గించునట్టి కంబళి చుట్ట వేయవలెను. వివరములకు 1936 డిశంబరు ప్రకృతిపత్రికను చదువవలెను.

బిడ్డను గాలివెలుతురుగల చోట తిరుగనీయవలెను. చంటిబిడ్డయైనయెడల అట్టిచోట పరుండ బెట్టవలెను. మిక్కిలి చలిగాలి తగులనీయవద్దు. ఈదరగాలిలోను పరుండబెట్టవద్దు. మృదువైన గాలిలోనే పరుండబెట్టవలెను.

ముచ్చెలగుంటపై నుండిదిగువ భుజములమీదుగా మోచేతి వరకును, మలుగుల వరకును, నీలిసీసాలోని నీటిని యింకునట్లు పై నుండి దిగువకు కుడిచేతితో రాయవలెను. ఎడమచేతితో రాయగూడదు. క్రిందినుండి యెగువకు రాయగూడదు. ఇట్లు దినమునకు 3, 4 తూరులు తేపకు 1, 2 నిమిషములు చేయవలెను.

చిక్కనినీలిసీసాలోని నీటిని దినమునకు 6 తూరులు తేపకు $1/4$ బొన్నుచొప్పన తాగింపవలెను. మరీచిన్న బిడ్డలకు తేనీరు తాగే చెమిచాతో 1 చమిచాయెచ్చిన చాలును. బిడ్డదేహమునకు వదులైనదుస్తులను కట్టవలెను.

పై విధులను అవలంబించిన బిడ్డకు కోరింతదగ్గువలని బాధ చాలతగ్గియుండును. త్వరగా రోగనివారణచుగును మరియు వెంటనే తేరుకొని బలము పట్టును.

ప్రశ్నోత్తరములు.

ప్రశ్న:—

పిల్లవాని వయస్సు రెండు మాసములు. పుట్టినప్పటికిను స్త్రీ యేమియు లేదు. ఆరోగ్యముగా నున్నాడు. పురిటిలో ఒళ్ళంతా ఎఱ్ఱని చిన్న పొక్కులు, దోమకాట్లవలె ఉండేవి. నెల గడచినదగ్గరనుండి బుగ్గలమీద చిగుళ్లువలె లేచి

అవి క్రమంగా వ్యాపించినవి. ఇప్పటికి తలంతా వ్యాపించి, పగుళ్లువలెను, కుఱుపులవలెను యుండి నీరు, చీము చిమ్ముచున్నది.

తల్లి ఆరోగ్యమైనదే. తండ్రికూడ ఆరోగ్యమైనవాడేను. పిల్లవాని కిర్రమైన బాధలేమీ లేవు.

చురుకుగా వున్నాడు. పుట్ల రసి కారుచున్నందున చూచుటకు బాధగా నున్నది.

పిల్లవానిచేత తొట్టిస్నానం చేయించవచ్చునా? గోరువెచ్చని నీరువయోగించవచ్చునా? తల్లి పాలే ఆహారము. తల్లి పథ్యం చేసిన చాలునా? స్నానములుకూడ చేయవలెనా? లేక, తల్లిపాలు మానిపించి తదితర పాలు యేర్పాటు చేయుట మంచిదా? పిల్లవానిని చిన్న తొట్టెలో పెట్టి స్నానంచేయించడమా? కడుపుమీద భారగా నీళ్ళుపోయడమా? ఎంత టయిము? ఎన్నిసార్లు? ఆవిరిపట్టవలెనా? వంటికి యేమైనా రాయవచ్చునా? తల్లిపాలే ఆహారముగా వుంచుటమంచిదైతే, తల్లి చప్పిడిభోజనంచేయవచ్చునా? లేక, పండ్లు తినివుండవలెనా?

తల్లికి యింతక్రితం నాల్గయిదు సంవత్సరముల నుండి గర్భిణితో వున్నప్పుడు నాల్గయిదు మాసములు వచ్చునప్పటికి గర్భముపోయి చాల జబ్బు చేస్తూవుండేది. అందువల్ల యీపిల్లవాడు గర్భములోపడక పూర్వము తొట్టిస్నానములు చేసినది. దానివలన ఆరోగ్యముకల్గి వెనుకటివలెజబ్బు చేయక యీపిల్లవాడు ఆరోగ్యముగా వుట్టినాడు. ఈమెకు యిదివరలో నొకపిల్లకిదే మోస్తరుగా పురిటిలో తామర, చప్పివలె కుటుపులు వుట్టి తలంతా వ్యాపించినవి. ఆ పిల్ల యీమెకు దక్కలేదు.

ఇప్పటికి పిల్లవానికి తలమీద కుటుపులు లేచి సంతవరకూ వెండుకలు శుభ్రముగా ఊడి

పోయినవి. నాల్గయిదు రోజుల కొకసారి బుగ్గలు, ముఖమూ బాగా వుబ్బి రసి యెక్కువగా కారి, అట్లు వకటి, రెండురోజులుండి తగ్గును. వక పూట కొంచెం ఆముదము పట్టుచున్నాము. విరేచనము ఆరోగ్యముగా ప్రతిరోజు అవుతుంది.

ఉత్తరము:—

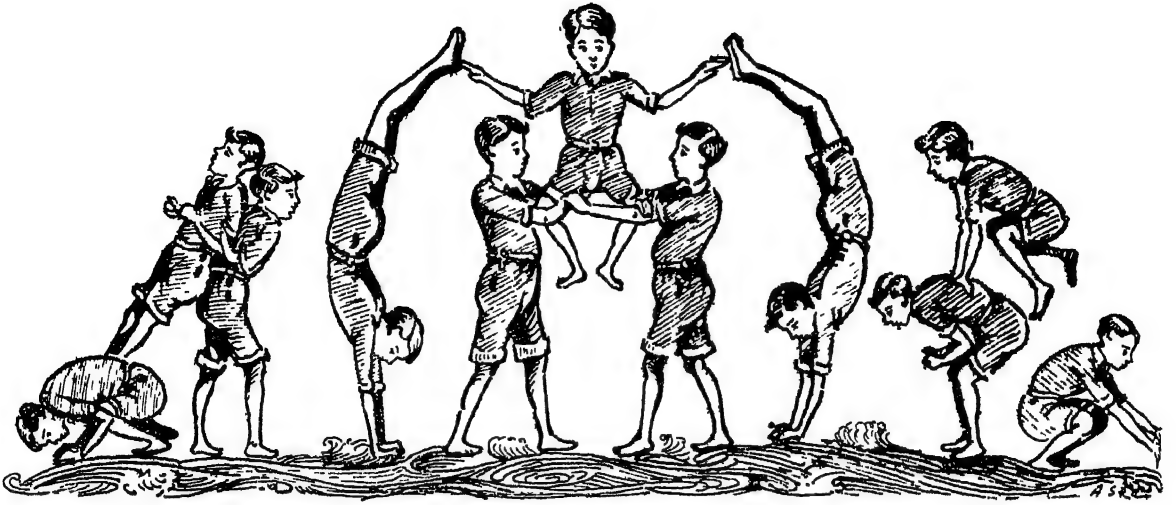
మీ పిల్లవానికి తల్లిపాలే యివ్వండి. మాని పించవద్దు. ఇతరపాలు త్రాగించనక్కరలేదు. తల్లి చప్పిడిభోజనము చేసిన చాలును. మధ్యాహ్నం, రాత్రి దంపుడుబియ్యపు అన్నమూ, కూరలు, మజ్జిగా తినవలెను. నూనె వాడవద్దు. కారము మానవలెను. కొంచెము నెయ్యిమాత్రం వేసుకోవలెను. పిల్లవానికి 4తూరులే పాలు యివ్వవలెను. అంతకన్న వద్దు.

పిల్లవాని ఒంటికి, నెత్తికి నెయ్యి రాయుచుండవలెను. ఎప్పుడూ కొంచెము చమురుచమురుగానే ఉండవలెను. ప్రతిదినమూ నేలతంగేడు ఆకుపొడుముతో గాని, పెసరపిండితో గాని తోమి స్నానము చేయించవలెను. వండు మన్నుతో దుద్దితే యింకా మంచిది.

వారమునకు మూడుతూరులు 1936 డిశంబరు ప్రకృతివత్రికలో చెప్పినట్లు కంబళిచుట్ట వేసి 20 నిమిషము లుంచవలెను. తరువాత వేడినీటితో కడిగి తడి వొత్తి ఆరోజున ఆబిడ్డపొత్తికడుపు మీద 8 మడతలు వేసిన తడిగుడ్డ 5 నిమిషము లుంచవలెను. బిడ్డకు ఆముదము మానవలెను. మానినా విరేచనము అవుతుంది.

బిడ్డలకు కలిగే ష్యాధులనుగురించి మాతో సంప్రదించండి. ఉచితముగా పత్రికలో జవాబు వాస్తాము. వెంటనేజవాబు కోరేయెడల ప్రతిజవాబునకు రు 1-0-0 ఫీజుకూడా పంపాలి.

సంపాదకులు.



బాల క్రీడలు.

శిష్టా దక్షిణామూర్తి శాస్త్రి గారు
6 వ సంవత్సరము విద్యార్థులకు

(1) వెలదాగుడు మూత.

[....., 10 X]	
తల్లి	బిడ్డ
5 X	10 X
...	...

ఈ ఆటకు అథమము 10 మంది బాలురుండవలెను. ప్రక్కపటములో చూపినరీతిగా ఆటస్థలము 10 X పొడుగు 5 X వెడల్పుగ నుండునట్లు గీయుము. దానిని రెండు వర్ణభాగములు చేయుము. ఒక బాలుని తల్లియనుపేర ఒకప్రక్క గీతపై నిలబెట్టుము. రెండవ వానిని దొంగయనుపేర మధ్యరేఖపై నిలబెట్టుము. మిగత ఎనిమిదిమందిని రెండవభాగములో నిలబెట్టుము.

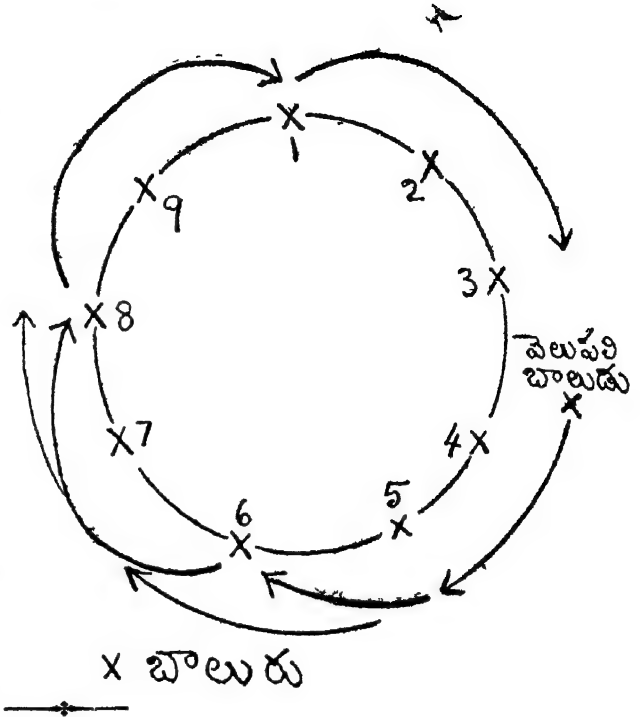
ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే రెండవభాగములోని 8 మందిబాలురు తల్లిని తాకుటకై మధ్య గీతను చాటి దొంగను తప్పకొని తల్లివద్దకు చేరవలెను. అదేకాలమున దొంగ 8 మందిలో ఎవరినైనా తల్లివద్దకు చేరులోపల తాకవలెను. తాకబడినవాడు దొంగయగును. తరువాత 8 మంది రెండవభాగములోనికి వెళ్ళవలెను. దొంగకాబడిన బాలుడు మధ్యగీతపై నిలచి మొదటివానివలె తాకుచుండవలెను. ఇటులనే ఈఆట మరల మరల ఆడించవలెను.



(2) చోటు మార్పు.

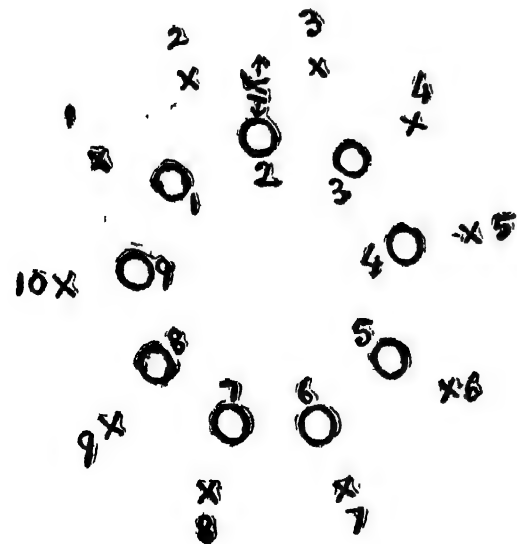
ఈ ఆటకు 10 నుండి 30 వరకు బాలురుండవలెను. ఒక బాలుడు వలయము వెలుపల నిలువవలెను. మిగత బాలురందరు బౌర ఎడమెడముగా వలయమున నిలువవలెను. బాలుర సంఖ్యనుబట్టి వలయముండును.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే వెలుపల నున్న బాలుడు తన ఎడమచేతిమీదుగా వలయముచుట్టు తిరుగుచూ వలయములో తనకిష్టమగు బాలుని తాకవలెను. వానిచోట తాను నిలువవలెను. తాకబడినవాడు వలయము వెలుపలకు వచ్చి వలయముచుట్టు తిరిగి తనకిష్టమగు బాలుని తాకవలెను. ఇట్లు అందరు బాలురచే నాడించవలెను.



(3) చోటు గెలుపు.

ఈ ఆటకు 10 నుండి 30 వరకు బాలురు కావలెను. సంఖ్యనుబట్టి వలయమేర్పడనగును. ఒక్కొక్కని మధ్య చేయి ఎడము ఉండవలెను. వానిని బయటకు దీయుము. మిగత బాలురు నిలచిన తావులందు వారిచుట్టు చిన్న నున్నలు గీయుమని చెప్పుము. గీయించుము. ఆ చిన్న వలయములకు చుట్టూ గజము దూరములో నొక పెద్ద వలయము గీయుము.



X బాలురు
O చేరవలసినచోట్లు

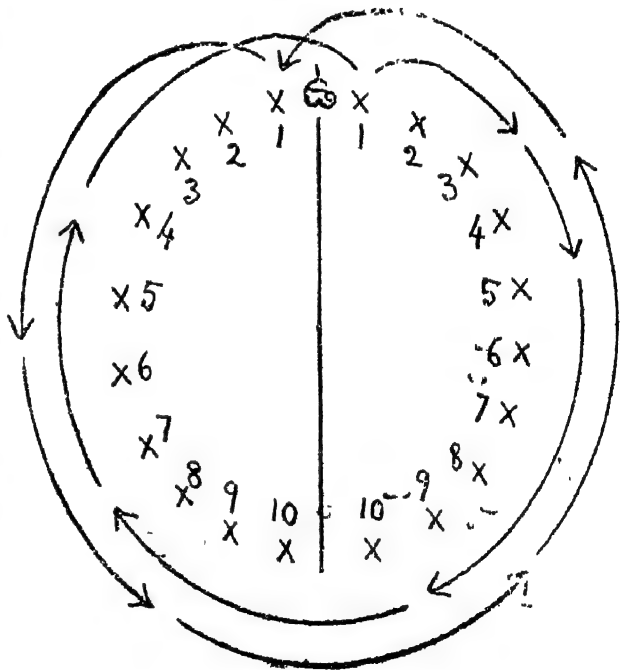
మొదట ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే బాలురందరు తాము నిలచిన చిన్న వలయములను విడిచి పెద్ద వలయమున చేరి ఎడమచేతిమీదుగా పరుగెత్తుచుండవలెను. వెలుపల నిలచిన బాలుడుగూడా వారితో కలసి పరుగెత్తవలెను. రెండవతూరి ఈలవేయగానే పరుగెత్తుచుండు బాలురు తోవలనున్న చిన్న వలయములలో ఒక్కొక్కడు ఒక్కొక్కదాని యందు చేరవలెను. చోటుదొరకని బాలుడు ఓడినట్లు ఎంచవలెను. ఇట్లు మరల మరల చెమటపట్టు వరకు ఆడించవలెను.

(4) రంగులగుర్తించుట.

పదిమంది బాలురు వలయాకారముగా నిలువవలెను. ఒకరికొకరికి బారఎడముండవలెను, వలయములో ఊదా, 2 నీలిమందు, 3 తేలికనీలము, 4 ఆకుపచ్చ, 5 పసుపుపచ్చ, 6 నారింజపండురంగు 7 ఎఱుపు, 8 నలుపు, 9 తెలుపురంగులతో తయారుచేసిన అట్టలనుదెచ్చి ప్రతిబాలునిముందు ఒక్కొక్క రంగువంతున నేలపై నుంచుము. ఎదుటనున్న రంగులపేర్లను చెప్పించుము. 10 వ బాలుని ఎదుటమాత్రము రంగుఅట్టయుండదు. ఈలవేయగానే బాలురు ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి వలయమునై పరుగెత్తుచుండవలెను. మరల ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ఎచ్చట వారచ్చటనే నిలువవలెను. వారిముందున్న రంగులఅట్టలవైపు చూడవలెను. మొదటిరంగునకును ఈరంగునకును తారతమ్యములను ప్రకృతికాయలు, పండ్లు, పువ్వులతో సరిపోల్చి జవాబులు బాలురవల్ల రాబట్టుము.

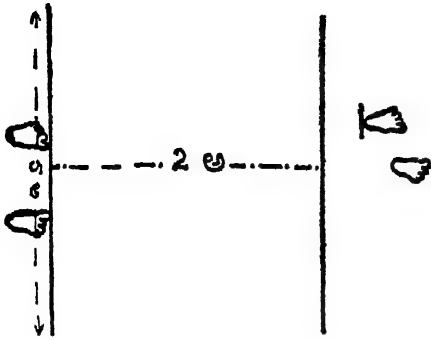
(5) కుమ్మరి సారె.

20 మంది బాలురుండవలెను. రెండు సమానజట్టులుగా విభజించుము. 105 అడుగులు పొడుగుగల వలయమును గీయము. ఉపాధ్యాయునికుడిప్రక్కగా నొక జట్టు వానిన్నీ, ఎడమప్రక్కగా రెండవజట్టు బాలురనున్నూ, సమాన దూర ముండు నట్లు నిలబెట్టుము. ఒకొకరికి ఇంకొకరికి మధ్య 5 అడుగుల దూరముండవలెను. ఈలవేయగానే ఉపాధ్యాయుని కుడి ప్రక్కనున్న జట్టుపెద్ద తన ఎడడచేతి మీదుగానున్నూ, ఎడమప్రక్కనున్న జట్టుపెద్ద తన కుడిచేతిమీదుగానున్నూ ఏకకాలమున బయలుదేరవలయును. వలయము చుట్టి తమతమ చోటులందు చేరి వలయును. తమ ప్రక్కనుండు తమ జట్టుగోని రెండవ బాలుని వలయము చుట్టుటకు పంపవలెను. ఇట్లు జట్టులోని ఆఖరుబాలునివరకు వరుసక్రమముగా పంపవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరువాడు ముందు తనచోటుజేరునో ఆజట్టు గెలిచినట్లే తెలియజేయుము.



X అడెడు బాలురు
ఉ. ఉపాధ్యాయుడు

6. స ది ని దా టు.



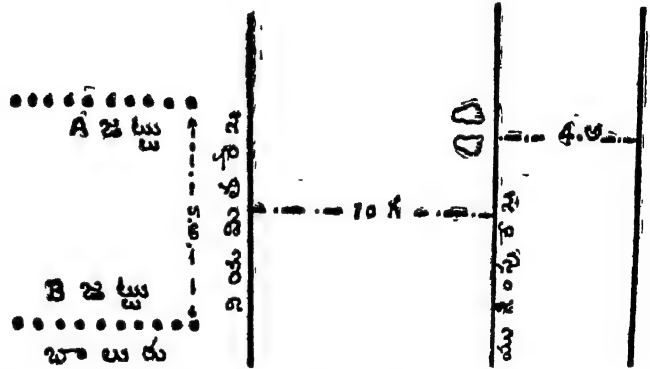
రెండడుగుల దూర ముండునట్లు సమానదూరముగల రెండుగీతలను 5 అడుగుల పొడుగున గీయుము. 10 వరకు బాలురుండవచ్చును. అధముము ఇద్దరైన బాలురు ఉండవలెను. ఒక్కొక్కనే పిలచి వాని రెండు పాదముల నేలపై మోపి ఒకగీతకు కాలివేళ్ళు తగులు నట్లుగా నిలబెట్టుము. ఈలవేయుము. వెంటనే బాలుని మునివేళ్ళమీదబలమునిలిపి రెండవగీతమీదికి దుముకు మని చెప్పుము. వాడు గీతదాటి ఎంతదూరము వెళ్ళినది,

మడిమిలవద్ద నేలపై గుర్తుపెట్టుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కనివంతున అందరుబాలురను పిలిపింపుము. దూకించుము. ఎవరు ఎక్కువదూరము దూకెదరో వానికే గెలుపనిచెప్పుము. ఆటస్థలము ఇనుక పృదేశము శ్రేష్ఠము. ఉపకరణము:—శుభు.

7. స ది మి దు గా ను రు కు .

ఉపకరణము:— శుభు.

రెండు జట్టులను 5 అడుగుల దూరము లో నొకరివెనుక నొకరిని నిలబెట్టుము. జట్టుముందు నియమిత రేఖ గీయుము. దానికి 10 గజముల దూరములో ఎదురుగా ముముకుచోట నొకగీత గీయుము. దానికి 4 అ. దూరములో ఇంకొకగీత గీయుము.



ఈల వేయగానే జట్టుమొదటిబాలుడు పరుగెత్తుచూ వచ్చి దుముకవలసినగీతకు వెనుకగా వేళ్ళ నుంచి ఎగిరి 4 అ. గీతపైగా దూకవలయును. జట్టులో అందరి బాలురచే దూకించవలెను. 4 అ. లో గా దూకినవారికి కొలువనక్కరలేదు. పైగా దూకినవారి కొలతలను కూడవలెను. ఇట్లునే రెండవ జట్టువారిచేకూడ దూకించుము. ఏజట్టువారి మొత్తందూరము ఎక్కువగునో ఆజట్టునకు విజయము.

8. దు ము కు ట.

జట్టుకు 10 మందివంతున 4 జట్టు లుండవచ్చును. ప్రతి కుర్చీవాడు తమచేతులను నడుముకు చేర్చి పాండురంగనివలె నిలువవలెను. తమముందుగీయబడిననియమిత రేఖనుండి ముగింపురేఖవరకు జట్టు మొదటిబాలుడు నుముకుచూ వెళ్ళి ముగింపురేఖనుచేరి, వెనుకకు మరలి పరుగెత్తుచూవచ్చి తమ జట్టులోని రెండవవానిని పంపవలెను. ఇట్లు ఆఖరువానివరకు దుమికించుము. ఏజట్టులోని ఆఖరు బాలుడు ముందు తననోటు చేరునో వానిజట్టునకు జయముకలుగును.

నియమిత రేఖనుండి ముగింపురేఖకు అధమపక్షము పది గజములుండవలెను.



జలచికిత్సావిధానము

(డాక్టరు, పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెం.)

ఉష్ణోదక కటిస్నానము



వీనిని 106°F మొదలు 120°F వేడిమిగల నీటిలో చేయించవలెను. కాలము 5 మొదలు 10 నిమిషములు. ఈస్నానము 100°F వేడిమి గల నీటిలో రోగిని కూర్చుండబెట్టి, ఎక్కువ వేడి గల నీటిని కొద్దికొద్దిగా బోయించుచు, మనకావశ్యక మైనంతవరకు వేడిమిని పెంచవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన రోగి ఎక్కువ వేడిమిని భరించ గలడు. దీనితో వేడినీటి పాదస్నానము కూడ చేయించవలెను. పాదస్నానమునకు ప్రత్యేకమగు తొట్టి లేనపుడు, కటిస్నానమునకు బదులు, అర్ధాంగ స్నానము (Half-bath) అనగా పాద ముఖకూడ తొట్టియందుంచి షడ్మాసవము వేసు కొని కూర్చోవలెను, నీరుబొడ్డువరకున్న చాలు. వేడినీటికటిస్నానమువలన, శిరమునందున్న రక్తము కటిప్రదేశమునకు ప్రవహించును. అందు చేతలనొప్పి, మొదలగు అవస్థతలు గలుగ

వచ్చును. గాన ఈస్నానమునకు ముందు రోగి శిరస్సును బాగుగా చన్నీటితో తడిపి తోమి చల్ల బరువవలెను. లేదా శీతలోదకమునందు తడిపిన బట్టను తలకు చుట్టవలెను. రోగి స్త్రీయై తల తడు పుటకభ్యంతరము కలదేని, తడిబట్టను మెడకు చుట్టి, ముఖమును చన్నీటితో కడిగిన చాలును. ఈస్నానము (1) అనగా ఋతుధర్మము ఇతర వ్యాధులవలన నిలిచిపోయిన పరిస్థితులందును (2) బహిష్టు కాబోవుముందుగాని, అయినతరు వాతగాని, గలిగెడు ఋతుశూలందును (3) గర్భాశయ, అండాశయ సంబంధమగు ఇతర బాధలయందును (4) మూల వ్యాధియందు తీపు బాధలను తగ్గించుటకును (5) మూత్రపిండ మూత్రాశయములందుగలుగు బాధలయందును (అనగా మూత్రము బొట్లుబొట్లుగా పడుట, పూర్తిగ ఆగిపోవుట మొదలగునవి) ఇట్టిబాధలు మూత్రాశ్మరిలోను, సుఖసంబంధమైన గనేరి యా మొదలగు దీర్ఘసంకటములలో మూత్ర ద్వారము నన్నిగిలిపోయి ఘూత్రము ధారాశ ముగారాని పరిస్థితులందును (6) తొంటినొప్పి, నడుమునొప్పిల యందును (7) వృషణముల యందు గలిగెడి బాధలకును ఈ స్నానము మిక్కిలి ప్రయోజనకారి. ఈ స్నానము అవశ్య కత వనునరించి ఉష్ణపరిమాణము, కాలము

నిర్ణయించుకొనవలెను. ఈ స్నానమునుండి లేచి వెంటనే, వేడినీటియం దుంచబడిన భాగములపై చన్నీటిని స్పాంజితో అద్దిగాని, చన్నీటిలో తడిపిన తుండుగుడ్డతో తోమిగాని ఆ యా భాగములను నెమ్మదిగ చల్లబరుపవలెను. త్వరపడి బిందెడునీరుపోసి చల్లబరుపరాదు. అట్లు చేయుదు లేని, ఉపశాంతిపొందిన బాధలు అధికమగును. అట్లు చల్లబరుచుటయం దభిప్రాయ మేమనగా, అంతరావయవములందుచేరి, బాధించుచున్న అధికరక్తము, ఈ స్నానమువలన చర్మమునకు ప్రవహించును. అట్లు ఉపరిభాగమునకు చేరిన రక్తము తిరిగి అంతరావయవములకు చేరకుండ శీతలోదకము చర్మమందే నిలిపి, రక్తప్రవాహమును క్రమపరచును. శీతలోదకముతో ఆ భాగములను చల్లబరుపనిచో, ఆ స్నానమువలన ప్రయోజనములేదు.

సమశీతోష్ణ కటిస్నానము

ఈస్నానము 92°F మొదలు 97°F వరకు వేడిమి గల నీటిలో చేయించవలెను. 15 నిమిషములు మొదలు 1గంటవరకు చేయించవచ్చును. ఇది ఉపశమనకర విధానము. ఉదేయమును పొందిననాడీకూటములను శాంతిపరచును.

ఈస్నానము (1) గ నేరియావ్యాధియందుగలుగు

చురుకు పోట్లు మొదలగువాటియందును (2) కాల్పులయందును (3) శ్వేతకుసుమ వ్యాధియందును (4) గర్భాశయ అండాశయములకు సంబంధించిన నాడీదౌర్బల్యములయందును (5) యోనియందును ఆసనమునందును గలుగు విపరీతమగు జలయందును (6) మధుమేహము అతిమూత్రము శ్వేతఘాతు మేహములయందు (7) బంకవిరేచనములు రక్తవిరేచనములయందును (8) శుక్లనష్టము వీర్యపటుత్వము తగ్గిపోవుట గొడ్డాయి తనము సాంగత్యమునం దిచ్చలేకుండుట మొదలగు అస్వస్థతలయందును ఈస్నానము మిక్కిలి ప్రయోజనకారి.

ఈస్నానము ఎంతకాలముచేసినను అపకారము గలుగదు శీతలోదక ఉష్ణోదక స్నానములందు వలె ప్రతిక్రియగలుగదు. ఈస్నానము ప్రతినిత్యముచేయుదు లేని అరగంట చేసినచాలును. నీటి వేడిమి తగ్గిపోకుండ మధ్యమధ్యకొలదిగ వేడినీటిని బోయుచు సరిచూచుచుండవలెను. కాలిన భాగములను మంటలు చల్లారువరకు ఎన్నిగంటలైనను ఏకగ్రీవముగ నీటియందుంచవచ్చును. గాని నీటి వేడిమిని మాత్రము సరిచేయుచుండవలెను. నీరు చల్లారిపోయిన మంట లధికమగును. ఈ స్నానవేడిమి సగటు 95°F అని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ణయించిరి.

సవరణ

శ్రీరాఘవేంద్ర యోగిగారిట్లు వ్రాయుచున్నారు: “1934 డిసెంబరు సంచికలో 384, 385 పేజీలలో ప్రచురించిన మా యోగాశ్రమము తాలూకు రోగుల వట్టికలో 10, 11, 12, 13, 19, 20, 21, 28, 34, 37, 38, 39, 44 సంఖ్య రోగులకు

ఉపవాసచికిత్సచేయింపకనే రోగనివారణమైనదీ. పొరపాటున ఆప్రదేశమున డిటో,, అనేగూర్తు పడినది. వారుపవసించలేదు.” ఆసంగతి సవరించు కొనవలయునని పాఠకులను గోరుచున్నాను.

సంపాదకుడి.



గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు

తాటిచెట్టు నిజముగా అన్నపురాశి; మనుజులకు, పశువులకు, పక్షులకు, కన్నతల్లి; అది అన్న పూర్ణ. దానిపండును పరిశోధనచేయించితిని. ఆపండురసములో నూటికి 67 వంతున నీరు గలదు. కొంతపీచుగలదు. మిగిలినవి సుమారు 30 శతాంశములు చక్కని ఆహార మాంసకృత్తులు, మధువు, పిండిపదార్థము, భాస్వరము మొదలగు ఖనిజములు గలవు. ఒక్క-పండు సామాన్యముగా వీశేడు తూగును. అందులో కనీసము 1 శేరు ఆహారముకలదు. ఒక్కొక్క ఏడు ఒక్కచెట్టు కనీసము 200 పండ్లనిచ్చును. ఈ పండ్లలో 2 రైల్వే మణుగుల ఆహారమువచ్చును. చిన్నబస్తా బియ్యమునకు సరిపోవును. అనగా 7,8 రూపాయల విలువగల ఆహారపదార్థముకలదు. ఈపండ్ల రసము మనుజులు తినక పశువులకు పెట్టినయెడల 2,3 రూపాయల విలువగల చిట్టుతవుడునకు సరిపోవును. పాడిగొడ్లయినచో, పాలు, వెన్నలో కలిపివచ్చును. ఇతరగొడ్లకు అంతకిమ్మతుగల బలమునిచ్చును.

ఆ ఋతువులోనే వాడుకొనక ఈ పండ్ల రసమును నిల్వచేయవచ్చును. తాటిచాప మామూలు పద్ధతి. అది ఆరుటకు ఎండకావలెను. వానగురి యుచో, అది సాగదు పశువులకై నిల్వబెట్టదలచువారు చిట్టుతవుడుతోగలిపి గాలికి ఇంట్లో ఆర బెట్టి, గంపలో నిల్వచేయనగును. మనుజులకై నిల్వచేయదలచినవారు, గోధుమపిండితో, నజ్జపిం

డితో, వరిపిండితో, బిస్కటు రొట్టెలు, అప్ప డాలు, పూరీలు, బజ్జీలుచేయవచ్చును. నేతిలో నూనెలో, వండవచ్చును. గోధుమపిండి, పేళము కొంచెముసోడా కొద్దిగా ఆరెపువ్వు కలిపి ముద్ద చేసి, మర్దనచేసి, పొరలరొట్టెగాచేసి, ఇసుకమీద గాని, మామూలు పెసముమీదగాని బిస్కట్లు చేయవచ్చును. ఈ బిస్కట్లు పుష్టినిచ్చును. జీర్ణకారి. ఈ పండురసములో శనగలు నానపోసి నిల్వచేయవచ్చును. ఒక్కొక్క పండుకు మూడు విత్తనాలు ఉండును. మూటిని పాతరవేసిన, మూడుతేగలు వచ్చును. 3 తేగలు 3 పైసలు కాన తేగలవల్ల 3 రూపాలు ఆదా వచ్చును. ఈ తేగలు కాల్చి తినవచ్చును. లేదా, తిరిగిఎండబెట్టి పొడిగొట్టి జల్లించి, ఆరెపువ్వుతో కలిపి నిల్వ చేయవచ్చును. ఈపిండి జావకాచి, ఉప్పుమజ్జిగలో కలిపి పుచ్చుకొనవచ్చును. వేసంగిలో మేహ శాంతిచేయును. విరోచనకారి. తేగల తీసిన పిమ్మట బుర్రలో గుజ్జమిగులును. కొబ్బరికాయ లో కొబ్బరి పూచినపుడు ఎట్టి రుచిగలదో అట్టి రుచి ఆ గుజ్జలో కలదు. కొందరు ముంజలనే వాడుదురు. ముంజనీరును, మేహశాంతియే. పువ్వు, పూత వాడినవారికి పండుదొరకదు. ముంజవాడితే, ముప్పిరికొన్నతొండి మాయమగును. ఈ తాటిచెట్టు అక్టోబరు మొదలు మే నెల ఆఖరుదాక ఎనిమిది నెలలో కలుగుచున్నది. దానిని బెల్లముగా కలకండగా, పంచదారగా మార్చవచ్చును. అన్ని ఖర్చులుపోను 3 రూపాయల ఖరీదు

గల బెల్లము వచ్చును. ఈ తీపికల్లు పోతుతాళ్ల నుండిగూడ వచ్చును. తాటిబెల్లం, కలకండ, మిక్కిలి మంచి మందులు. బాలింతరాళ్లకు వాడుతాటిబెల్లం వీళె 1 కి రూపాయివరకు ఖరీదు గలదు.

తాటిపండ్లలోనిపీచువగయిరాలుభూమికి ఎరువు. తాటిబుర్రు మంచి సెగనిచ్చును. తాటిఆకు, కమ్మ, గులకచల్లు నార ఈనెలు పీచు ఇతరత్ర డబ్బు ఇచ్చును.

10, 12 రూపాయలు విలువగల ఆహారము నిచ్చెడి తాడిచెట్టు కల్పతరువుగాదె ? దానిని

దుర్బినియోగముచేసి త్రాగి, మత్తెక్కి, పశి పోవుట దురదృష్టము ! పాపము !!

తాటి ఆహారమును బీదలేగాక, ధనికులును వాడవచ్చును. ఖరీదులేదని గర్హించ నక్కరలేదు. అందులోనున్న గుణగణములను ప్రభుత్వము పరిశోధన చేయించవచ్చును. పర్యాభూములలో, పరపోషణలేక పెరిగి, ప్రాధేయపడకపోయినను బలమైన ఆహారము ఒనర్చి ప్రతిఫలము గోరక, ప్రబలచుండెడి యీ తాటిచెట్టు సర్వులకును మార్గదర్శకమైయున్నది.



ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

వసంత యిన్ స్థిట్టాట అడయారువారిచే ప్రకటించ బడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు ఆర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇహపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటినిగురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంత ములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంవత్సరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు, వసంత ఇన్ స్థిట్టాట, అడయారు—లేక వి. పి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్., ఏలూరు.

“విజయ” సచిత్రమాసపత్రిక.

సం॥ చందా రూ॥ 1. విడిసంచిక 0-1-6.

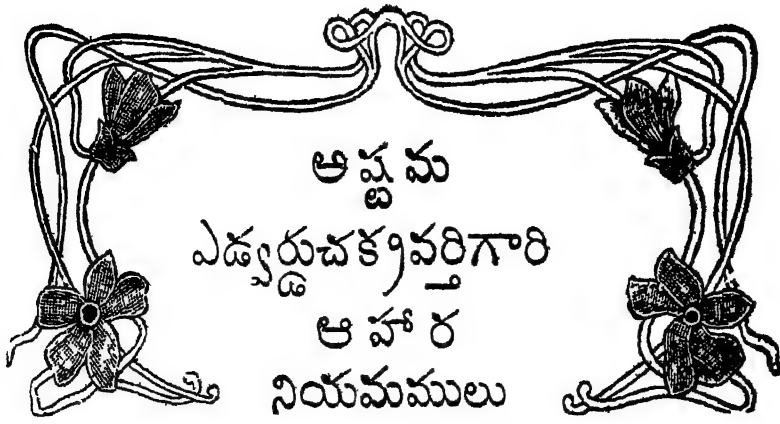
హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన సర్వస్వము. ఒక చరిత్ర - ఒక రసము - ఒక ఖరిత్యము - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే. సంచిక అంతయు సచిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను నవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్నివిషయములు చర్చించు పత్రిక యింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు.

వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం.

గృంథాలయ సర్వస్వము.

అంధ్రేశ్వర గృంథాలయ సంఘముతరపున ప్రతినెల 5 వ లేదని ప్రచురింపబడు సచిత్రమాసపత్రిక.

సంఘసభ్యులకు సభ్యత్వపు చందాతో రు 3/-లు మాత్రమే.



అష్టమ ఎడ్వర్డు చక్రవర్తిగారి ఆహార నియమములు

పంచమజాతి చక్రవర్తిగారి పెద్దకుమారుడగు అష్టమ ఎడ్వర్డు చక్రవర్తిగారి యాహారమును గూర్చి బెర్నార్డ్ మ్యాక్ ఫెడనుగారి సుప్రసిద్ధ వ్యాయామపత్రికలో మంచి వ్యాసము కలదు. దాని సారాంశము చూచినచో అష్టమ ఎడ్వర్డుగారు చిన్నతనమునుండియు ఆహారనియమము లెట్లు పాటించినది విశదమగును.

సూర్యుడ స్తమించని రాజ్యమునకు చక్రవర్తిగా నున్న యువరాజున కిట్టి భోజన నియమ మెందు లకు? ఎల్లప్పుడును శరీరమునకు పరిశ్రమకలిగించు ఆటలెందులకు; భోగులనగా కాలుకదల్చనివారును ఇచ్చవచ్చినట్లు పంచభక్ష్య పరమాన్నములు తినువారనిగదా లోకమునకుండు యభిప్రాయము! తిండిలేనివానివలె ఈ నియమితాహారమెందులకు? సోపాదికవలసినయవసరములేని ఇట్టి పుట్టుభోగికి శరీరకష్టమెందులకు? ఈప్రశ్నలకు జవాబులు కోరువా రనేకులు కలరు.

ఎడ్వర్డుతాతగారు చాలలావుగను బరువుగను నుండేదేవారు తాతగారంతలావగుట ఎడ్వర్డున కిష్టములేదు. అంత బరువుగనుండుట కంతకంటె కిట్టదు. ఎల్లప్పుడును చురుకుగను చెలాకీగా నుండవలెననియె, యెడ్వర్డుగారి పరమాశయము. శరీరము శోభిలముగ గుండుట హరిక కిట్టదు. గుట్టపునవారియన చెవికోడిగలుగుదురా! ఒకప్పుడు గుట్టముమీదనుంచి పడుటయు, ఎముకలు విరు

గుటయుకూడ తటస్థించినది తిరిగి శరీరము స్వస్థత చేకూగుటయే ఆలస్యము తిరిగి మామూలుగా స్వారీచేయవలసినదే! ఎముకలు విరుగునన్న భయమెన్నడునులేదు పోలోగాల్పు, ఫుట్ బాల్ (Polo golf, foot ball) ఆటలయందాన క్రి మెండు ఆహారమునకు మితముగాని, పరిశ్రమకు మితమే లేదు.

ఎడ్వర్డురాజుగారు ప్రాతఃకాలమున రొట్టె పండ్లు టీ, మధ్యాహ్నము పండ్లు టీ, సాయంకాలము మత్స్యములుగాని మాంసముగాని ఏదోయొకటి యును విస్తారముగా కాయకూరలను తినుచుండు రను వార్త వచ్చుటతోడనే ప్రపంచమంతయు గగ్గోలుపుట్టినది ఈతిండి ఉపవాస తుల్యమని ప్రజల యభిప్రాయము. ఇట్లు కటికిబీదవారు కూడ తినరే! ఇట్టి బీదభోజనము చేయువారు రాజుని ఎట్లు అనిపించుకొనగలరు? ఈసంబంధము కలుగనివారు తేరు.

ఇది నిజమైయుండునాయని, తంతి తీగెలు వార్తలతో మారుమోగినవి. బీదవాడుకూడ, బీదభోజనమనుకొను ఇట్టి భోజనమునందు బ్రిటిషు సామ్రాజ్యచక్రవర్తికి ప్రీతియనిన, ఎవరు నమ్మగలరు? అయితే నిశ్చయముగా ఈ బీదభోజనమును ఎడ్వర్డుగారు చిన్నతనమునుంచి యభ్యాసము చేసినారు. భోజనపుబల్ల కుంగిపోవునన్ని యాహారపదార్థములు, పిండివంటలు, వడ్డించి

నను, వారు తిను నాహారము చాల తక్కువ
జానికి కారణము, లా వెక్కుడునను భయమే.

ఎడ్వర్డుగారి ప్రపితామహియగు విక్టోరియారాణి
గారు రాజులసంప్రదాయము ననుసరించినను స్త
మైన పిండివంటలను నారగించెడిది. పితామహు
లగు ఏడవ ఎడ్వర్డుగారుకూడ ఇట్టి భోజన
ప్రియులే. కాని అదేమోకాని, ప్రపంచములో
నుండురుచ్యములైన పదార్థములలో నెల్లరుచ్యము
లైనవి తినుటకు అవకాశ మున్నప్పటికిని,
వానినొక్క బీదవానివలె మితాహారము తిను
టకు కారణము, తనశరీరము నెల్లప్పుడును రబ్బరు
బంతివలె సుంచవలెనను కోరికయే కాని మరొ
కటికాదు, 'ఆగోగ్యమే మహాభాగ్య'మను సంగ
తి ఆగర్భ శ్రీమంతుడగు ఈచక్రవర్తిగారిహిం
చినట్లు ఈరోజులలోమరేచక్రవర్తియు గ్రహిం
చలేదని స్పష్టముగా చెప్పవచ్చును నలువది
సంవత్సరములు దాటినతర్వాత సామాన్యముగా
పొట్ట కొంచెము పెరుగు స్వభాస ముండును.
అట్లు పెరుగకుండుటకే-కొవ్వనపదార్థము తినుట
తగ్గించిరి. అందుచేత కొంత బరువు తగ్గిరట దీని
వలన వీరిబంధువులకు కొంచెము ఆందోళన కలి
గినది. కాని యావనములో పొట్ట ఎంతసన్నగా
నున్నదో నడివయస్సులోకూడ సంతసన్నగా
నుండుటకే ఈకొవ్వనపదార్థమును తత ఆహార
ములో తగ్గించిరి.

ఎంత గొప్పవారైనను ఎడ్వర్డుగారికి విందుచేయ
దలచినచో చక్రవర్తియొక్క వంటచేయువారికి
ముందుగా తాముచేయు పిండివంటలపేర్లు వ్రాసి
చూపనిదే విందుచేసెడివారుకారు ఆజాబితాలో
నుంచి. కొన్ని పదార్థములు తీసివేయుటయు,
లేనివి కొన్ని కలుపుటయు ఎడ్వర్డుయొక్క వంట
భాగ్యములకాటు.

రాత్రి ఎంతపొద్దుపోయి పండుకొనినను ఉద
యమున ఏడుగంటలకు లేవవలసినదే. లేచిన
తోడనే చిన్నగిన్నెడు వేడి తేనీరుత్రాగి, వెంటనే
స్వంత యుత్తరములు చూచుకొను నలవాటు.
అటు తర్వాత, టెన్నీసు దుస్తులు తొడుగుకొని
కొంతసేపు టెన్నీసు ఆడవలసినదే.

తర్వాత ప్రాతఃకాల భోజనము (breakfast)
కొంచెముపండ్లు, ఒకచిన్న గిన్నెడు తేనీరు; ఎప్పు
డైనను కొంచెము రొట్టెకూడ కలయును. కాని
ఈ రొట్టెతరుచు తిను అలవాటులేదు. కొన్ని
సమయములందు, ఈ రెండవసారి త్రాగి తేనీరు
కుబడులు కాఫీతీసుకొందురు.

ఒట్టిచులకన శరీరముతో, అతిచెలాకీగా తన
ఆఫీసుగదులలోనికి పోయి, ఒంటి గంటవరకు
రాచకార్యపు పనినెరవేర్తురు. అప్పటికి సీమరేగు
పండు తినువేళయగును. మధ్యాహ్నము, సీమరేగు
పండు పలాహారము చేయుట, ఎడ్వర్డుగారికి పదు
నారేండ్ల వయస్సునుండియు, యలవాటు.

ఇకరాత్రి భోజనమునుగూర్చియిదివరకే వ్రాసి
యున్నాను. మాంసాహారములో నుండు ఆమ్ల
(acid) పదార్థమునకు విరుగుడునకు కావల
సినక్షారము (alcohol) ఎడ్వర్డు తినుకాయ
గూరలలోను, పండ్లలోను, పుష్కలముగా
నున్నది.

తేనీరు త్రాగుటచే శరీరము లావెక్కుదు. అయి
నను ఈక్రింద కాప్పబోవు ఆహారము ఎడ్వర్డు
గారి ఆశయములకు సరిపోవును.

ఉదయము:—తేనీరు, లేక, కాఫీ పానీయము;
పండ్లు, రొట్టె,
మధ్యాహ్నము:—మజ్జిగ, పచ్చి కాయగూర
మొక్కలు.

సాయంకాలము:-మత్స్యము, లేక, మాంసము; సీమంకాయ (Tomato) రసము; ఉడకబెట్టిన కాయగూరలు, పండ్లు.

తేనీటికి బదులు పండ్లరసము తియ్యటిమజ్జిగ త్రాగినచో ఇంకను బాగుండునని మానవహా. అష్టమిష్టార్థు ఎప్పటికిని తన తాతగారంతలావు కారు. ఆయన ఆహారనియమమే అట్లు కాకుండా చేయును.

ఇక వారిశరీర పరిశ్రమవలన వారి వంశపారం పర్యముగా, బాధపెట్టు, పడిసెము, జలుబుకూడ వారిజోలికి రాకూడదు. ఎడ్వర్డునకు క్రికెట్ ఆటయన్నచాల అభిమానము. నాట్యమన ఆంగ్లేయులందఱకు ఎక్కువ ప్రేమ అట్టి నాట్యమందు ఎడ్వర్డునకు అభిమానము మెండు. ఇదియును దేహ పరిశ్రమయే. గట్టిశ్రమయని కూడ చెప్పవచ్చును.

ఈదుటయందుకూడ ఎడ్వర్డునకు ఎక్కువ కాళలము కలదు. బాగుగ మోటారునడకలగు. పక్షులను వేటాడగలరు.

మామూలు తోటమాలివలె, తోటలో పని చేయునలవాటు కూడగలదు. ఈపరిశ్రమలతో పాటు, వారికి ఇంకొక మంచియలవాటు కూడ గలదు. వారుపగటి పూటలండనులో నెక్కడెక్కడ తిరిగినను, రాత్రినిద్దురవేళకు తమ పల్లెటూరు భవనమునకుచేరి, అక్కడి శుభ్రమైన పల్లెటూరిగాలినే పీల్చుచు శయ నించెదరు ఇక వారిఊపిరి తిత్తులకు జబ్బుకలుగుట కవకాశమే లేదు.

ఎడ్వర్డుగారికుండు ఐశ్వర్యములో నూరవవంతు కూడలేనివారు మనలో ఎంతమంది ఇట్టి నియమములను పాటించుచున్నారో, మనమూహింపనగు.

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి.

ఆయుర్వేద విద్యత్న మ్మేళన పత్రిక

డాక్టరు యం వి. రమణప్ప A. M. A. C., A. I. V. S, సూపరింటెండెంటు అండ్ ఎగ్జామివర్ గారి

యాజమాన్యమున అభివృద్ధి గాంచుచున్న సచిత్ర మాసపత్రిక

ఆయుర్వేదమునకు ఆంగమగు విమర్శనలు, పరిశోధనలు మున్నగు శైద్యవిషయములు ఘనమగు శైద్యశ్రేష్ఠులచే వివరింపుచూ శైద్యనిచెంత ఆచార్యునిగనూ, గృహమందు కుటుంబశైద్యునిగను మెలంగి దేశీయ శైద్యమును పెంపొందించుచూ పశువు, మానవాలోగ్యముల కాపాడుటయే పత్రికయుద్దేశము. ప్రతి భారతీయుని హస్తము నలంకరింపవలసిన పత్రికారత్న మిదియే.

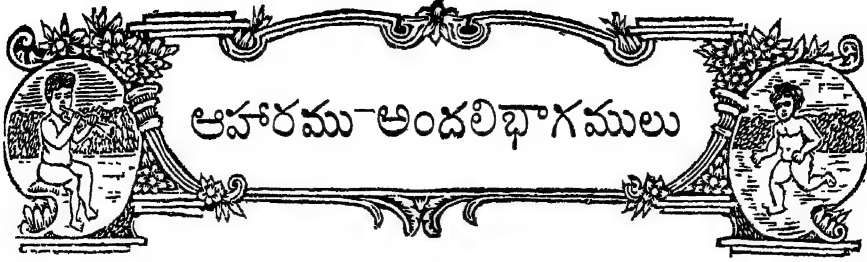
చందారు. 2-8-0 మాత్రమే.

ఆయుర్వేద విద్యత్న మ్మేళన పత్రికా కార్యాలయము, గుత్తి R. S.

లోకలుబోధు — (మాసపత్రిక)

ఇందు లోకలుబోధు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు. లోకలుబోధులవారు అందరను శిష్యులనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం||ర చందారు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోధు కార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా).



వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. ఏ.

ఆహారశాస్త్రములో శరీరపోషణనుగూర్చి విచారించుట చాల యవసరము. వృక్షములు, జంతువులు పెరుగుటకు ఆహార మెట్లు కావలయునో అట్లే శరీరములోని ప్రతిజీవకణమును పెరుగుటకు గూడ ఆహార మవసరము. ఆహారశాస్త్రములో పరిశోధనలు గావించిన వారిలో బారనువాను లీబిగ్ అను జర్మను శాస్త్రజ్ఞుడు ముఖ్యుడు. ఆహారములలోని వివిధపదార్థములగూర్చిన నిశ్చయ జ్ఞానమును కొద్దికాలముక్రిందటనే కనుగొనిరి. ప్రప్రథమమున మన దేహము లేయేపదార్థములతో సృష్టించబడినవో, యేపదార్థములతో పెరుగుచున్నవో యెవ్వరికిని తెలియదు. తాము భుజించెడి ఆహారములో యే పదార్థముల కలయిక కలదో అవి శరీర పోషణ కెట్లు ఉపయోగించుచున్నవో, వానిని ధన, ప్రయాణలతో సేకరించి తినుటవలన శరీరమున కెంతవరకు పనికి వచ్చుచున్నవో, పుష్టి నిచ్చుచున్నవో, తమ దేహపోషణకు కావలసిన వేవో జనసామాన్యములో చాలమందికి తెలియదు.

శీతోష్ణశక్తిని, కాంతశక్తిని సకల వృక్షములును తాము సూర్యునివలనతీసికొని తమయందిముడ్చుకొనును. జంతుజాలములును, పక్షులును, యెండలో తిరుగుటవలన కొంతవరకును, యెండలో పెరిగిన ఆకలముల తినుటవలన కొంతవరకును శీతోష్ణసంబంధమైన శక్తిని కాంతశక్తిని సేకరించుకొనును. అటులనే మానవులు ఆహారము తినుటవలనయీ పై శక్తులను కొంతవరకు పొందగల్గుచున్నారు. ఆహార

ము జీర్ణమగునప్పుడు దానియందలి శీతోష్ణసంబంధమైన శక్తి కాంతశక్తి విడిపోయి మనకు వచ్చుచున్నవి. కనుక యెక్కువగా యెండలోనే పెరిగిన ఆహారమును భుజించిన యెడల యెక్కువగా శక్తులను పొందగల్గుదుము. దేహమునందలి కుటికలు ఉద్దీపించుటకును, పెరుగుటకును భుజించెడి ఆహారమే కారణము. రక్తకణములు పాతవి మారిపోయి కొత్తవి పెరుగుచుండును. ఆహారమునందలి శక్తులను స్వీకరించి, శేషించిన పనికిరాని పదార్థముల బహిష్కరించుటయే దేహముయొక్క ధర్మము.

ఆహారము పూర్తిగాను ఆరోగ్యకరముగాను శరీరమును పోషించునదిగాను ఉండవలెనన్న దానియందు శరీరమున కవసరములైన పదునెనిమిది మూలవస్తువులు ఉండి తీరవలయును. మూలవస్తువులు ప్రకృతిలో దొరకినట్లుగానే మార్పును చెందకుండవలెను. ప్రకృతిలో దొరకెడి ఆహారములందలి మూలవస్తువు లేపాళ్ళలోకలసియుండునో భుజించెడి ఆహారమునందలి మూలవస్తువుల పాళ్లుకూడ నట్లేయుండవలెను. దుకాణములందు విరివిగా అమ్మబడుచున్న అప్రాకృతమైన ఆహారముల భుజించరాదు. పై పొట్టతీసివేసిన గోధుమగింజలపిండి, చెరకుగడనుండి విడతీయబడి బట్టి పట్టబడిన తెల్లని పంచదార మొదలగునవి. అటులనే ప్రకృతిలో దొరకెడి లోహములు, సున్నము, కాంతపుమన్ను, ఉప్పు మొదలైనవి కొన్ని రాసాయనిక మార్పులను దేహమునందు

కలుగజేయగల్గినవై నను పనికిరావు. మూలవస్తువులు వీనియందుకలసియున్నను ఆ కలయిక శరీరపోషణకుపయుక్తముగా నుండనేరదు. పండ్లయందును కూరలయందును ప్రాకృతముగానే యిమిడియున్న ఫాస్ఫరము, గంధకము, క్లోరీను మొదలగునవి శరీరపోషణ కుపయుక్తముగా నుండును. కాని వానిని విడివిడిగా మూలపదార్థములుగా తీసికొనిన శరీరమునకు ప్రాణాపాయకరమగుట వాస్తవము.

మనము స్వీకరించెడి ప్రాణివస్తువులోను కొన్ని మూలభూతములుకలసియుండును. మూలవస్తువులన్నిటిలోను ప్రాణవాయువు ఒక్కటే యధాస్థితిలో శరీరమున కుపయోగించును. అవయవములలో ప్రాణవాయువు ఒక భాగము కాక పోయినను యెర్రరక్తకణములలోని హేమోగ్లోబినుతో కలసి శరీరమునకు పుష్టినిచ్చునదిగా నున్నది.

రసాయన శాస్త్రవేత్తలు మూలభూతములు పలురకములుగా కలసిన ఆహారములను శోధించి జీవకణముల కుపయోగించునది యేదియో సరిగా కనుగొనలేకపోయినారు. ప్రతిఆహారములోని మూలభూతములను శోధించి కొన్ని ఆహారములలోని మూలభూతములకలయిక జీవకణముల పోషణ కనుకూలమని చెప్పినను ఆయాహారములు కృత్రిమముగా విద్యుచ్ఛక్తిచేతను, యెక్కువ వేడితోను, యెక్కువ ఒత్తిడితోను తయారు కాబడినవగుట వలన యెక్కువ శక్తినిచ్చునవికానేరవు. ఎంతటి శాస్త్రజ్ఞుడైనను సృష్టికి ప్రతినృష్టిచేయలేడుగదా! గోధుమగింజను వదలి దానియందలి మూలభూతములెట్లు కలసియున్నవో అట్లు కలసియుండు ఆహారమును వేరుగా సృష్టించగలడా! లేడు. ఒకటే సృష్టించినను దానివలె సజీవమైనదానినిగాను పెరుగుదల కుపయుక్తమైనదానినిగాను చేయలేడు. ప్రకృతిలోని కొన్ని నేందియపదార్థములలోని మూలభూతములను రాసాయనికముగా విడదీయుటకు కూడ సాధ్యముగాదు. ఆహారములోని మూలభూతములను వేరుపరచునప్పుడు కొన్ని గాలిలోకలసిపోవును. కాని కనుగొనబడిన మూలభూతములన్నియు శరీరపోషణ కవసరమని తలచుటయు పొరబాటు. వానిలో కొన్నిమాత్రమే శరీరపోషణ కుపయుక్తమైనవైయుండవచ్చును. పశుపక్ష్యాదులు కూడ ప్రాణవాయువుతో కూడిన నేందియ పదార్థములతోనే జీవించుచున్నవి. కాని ఆయాహారములో ప్రాణవాయువు మాత్రమే కాక శ్లేష్మసంబంధమైన శక్తి, కండరసంబంధమైన శక్తి, వేడియు గలవు. ఆహారమును జీర్ణముచేయుటకు కొంత శక్తి వ్యయమగుచున్నది. అటులెడతెగక జీర్ణక్రియతో వ్యయమగు శక్తిని తిరిగి సేకరించుకొనవలెను. మంచి ఆహారమును యేరుకొని భుజింపవలెను. మంచిగాలి పీల్చినయెడల దానియందలి ప్రాణవాయువు ఆహారముతోకలసి జీర్ణమగుటకు వినియోగపడును. అందువలన సలువయున్న శక్తి చలనశక్తిగా మారును. ఆహారము పుచ్చుకొనినయెడల శరీరమునకు ఉష్ణముగల్గును. ఉష్ణము శక్తిగా మారును. భుజించిన ఆహారము శోషరసముగాను, రక్తముగాను మారి తరువాత నరములకును, కండరములకును ఉపయోగించునదిగాను లగుచున్నది. ఇట్టిమార్పులు కలుగుటకు గూడ ఆహారమునుండివచ్చెడి శక్తిలో కొంతనష్టమగును.

ఆహారమునుండి వచ్చెడి శక్తిని కాలరీలలో కొలచెదరు. 1 పిన్టనీటియొక్క ఉష్ణమును నాలుగు డిగ్రీల ఫారినుహీటుకు పెంచుట కవుసరమగు వేడిని ఒక కాలరీ అందురు. ప్రతి ఆహారమును

ఆహారమునుండి వచ్చెడి శక్తిని కాలరీలలో కొలచెదరు. 1 పిన్టనీటియొక్క ఉష్ణమును నాలుగు డిగ్రీల ఫారినుహీటుకు పెంచుట కవుసరమగు వేడిని ఒక కాలరీ అందురు. ప్రతి ఆహారమును

దానియందలి కాలరీలశక్తినిబట్టి ఆరోగ్యకరమైనదవునో కాదో నిర్ణయింతురు. ఆహారము వలన దేహమునకు వచ్చేడి ఉష్ణమేగాక శీతోష్ణ సంబంధమైన శక్తి, కాంతశక్తి, తదితర (అదృశ్య) శక్తులు కలుగును. ప్రస్తుత శారీర శాస్త్రజ్ఞులు తలచినట్లు ఆహారముజీర్ణమగుట, ప్రాణవాయువుతో కలయుటయేగాక శరీరమునకు గావలసిన శీతోష్ణసంబంధమైన శక్తిని, కాంతశక్తినిచ్చునదిగా నుండవలెను. ఈశక్తులు ఆహారము దొరకెడిప్రదేశములనుబట్టి హెచ్చుగాను, తక్కువగాను ఉండును. ప్రకృతిలోదొరకెడి ఆహారము కృత్రిమమైన మార్పుల చేసినకొలదిని శక్తుల కోల్పోవుచుండును. ఒక పౌను గోధుమపిండిలో 1,635 కాలరీల వేడిగలదు; ఒక పౌను తెల్లపంచదారలో 1,750 కాలరీల వేడిగలదు. 1 పిన్టువిస్కీలో కూడ సంతవేడిగలదు. అయితే యీ ఆహారముల భుజించినయెడల వానియందు వేడియున్నప్పటికి తదితర శక్తులు లోపించియుండుటవలన యెక్కువకాలము జీవించలేడు. ఈ ఆహారములెడతెగక భుజించినయెడల సవిజీర్ణమగునప్పుడు దేహమునందుగల ఊరములు గల మూలభూతములు క్రమముగా నశించిపోవును. అట్టిఆహారముల భుజించుటకంటె యేమియు భుజించకుండునున్నయెడల కొంతకాలమెక్కువ బ్రతుకుట కవకాశముగలదు.

ప్రకృతిలో అనేక ఆహార పదార్థములు గలవు. వానిలోని పదార్థములు వివిధపాళ్ళలో కలసియున్నను వానిలో కొన్ని మనకు కావలసినపాళ్ళలో దొరుకవచ్చును. ఆహారములోని వివిధభాగములేవీయో అవి దేహమున కెటుల ఉపయోగపడునో యీ దిగువ విచారించుము.

నీరు:— దీనియందు ప్రాణవాయువు, జల ఘోళములు కలసియున్నవి. (H_2O) వేరువేరుభాగ

ములుగా నీరన్నీ ప్రాకృతాహారములలోను గలదు. ఆహారములన్నిటిని కరగించుకొని ద్రవములుగా మార్చి జీర్ణమగుట కనువగునట్లుగా చేయును. ప్రతి జీవికిని ప్రాణధారణకు నీరెట్టులవసరమో యిదివరకే తెలిసికొంటిమి.

సత్రజనిపదార్థములు: ఇవి యెక్కువగా మాంస కృత్తుఆహారములలో కాన్పించును. మాంస కృత్తులో బొగ్గు, జలవాయు, సత్రజని, గంధకము గలవు. దేహక్రియలకు సరిపోగా మిగిలియున్నవేడిని, శక్తిని నిలువయుంచుటకును, కుటికలు నశించినప్పుడు తిరిగి పుట్టించుటకును, చెడిపోయినప్పుడు శుద్ధిచేయుటకును మాంసకృత్తుఆహారముపయోగపడును. వృక్షములయొక్కయు జంతువులయొక్కయు అంగనిగ్భాగము మాంస కృత్తు ఆహారముతోనే యేర్పడుచున్నది. మాంసకృత్తుపదార్థము వేర్వేరు ఆహారపదార్థములలో వేర్వేరు విధములుగా నుండును. కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిభాగములోను, పాలలోని మీగడలోను, గోధుమలు మొదలగు ధాన్యములలో జిగటపదార్థములోను, పప్పుగింజలపై పొట్టులోను మాంసకృత్తుండును. రాసాయనికముగా మాంసకృత్తువలెనున్నను భిన్నగుణములు గలవి గలవు. వానిని జాంతవములు లేక ముద్దగా వండిన జంతుపదార్థములందురు. ఇవి కుటికల నిర్మించుటకును, శుద్ధిచేయుటకును ఉపయోగించకపోయినప్పటికి మాంసకృత్తువలె వేడిని, శక్తిని దేహమునకు కలుగజేయును. ఇప్పటికి ఘమా రొక యేబది మాంసకృత్తాహారములను గూర్చి బాగుగా శోధించి వానియొక్క ఉపయోగమును, అవిచేయువనిని కన్గొనిరి. కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిభాగములో నూటికి 15.5 భాగములును, ధాన్యములలోని జిగట పదార్థములో 100 కి 18 భాగములున్న సత్రజని గలదు.

మాంసకృత్తాహారములకువలెనే Amino acids అమెనో ఆమ్లములు అను నత్రీజనితో కూడిన ఆహారపదార్థములుగలవు. పదునేడు రకములైన ఆమ్లములు గలవు. వృక్షములు భూమిలోనుండి ద్రవరూపముననున్న నవాసారలవణములు నత్ర జనిదామ్లములు మొదలగువానిలోని నత్రజనిని తీసికొని అమెనో ఆమ్లములుగా మార్చును. తరువాత వానిని మాంసకృత్తాహారములుగా మార్చును. జంతువుల దేహములం దీక్రియ తలక్రిందుగా జరుగును. మాంసకృత్తాహారములు అమెనో ఆమ్లములుగా మారును. తరువాత సవి నవాసారవాయువుగాను, మూత్రముగాను, మూత్రికామ్లముగాను మారును. ఇవి గాలిలోని ప్రాణవాయువుతో కలిసి నత్రజనిదలవణములు (Nitrates) గాను, నవాసారలవణములుగానునై తిరిగి వృక్షములచే స్వీకరింపబడుటకు తగిన స్థితిలో నుండును.

నత్రజని లేని పదార్థములు:-ఇవి కర్బన హైద్రజములు, కొవ్వుపదార్థములు. వీనిలోనూ బొగ్గు, జలవాయువు, ప్రాణవాయువు ఈమూడు మూలభూతములు మాత్రమే గలవు.

కర్బన హైద్రజములు ముఖ్యముగా వృక్షముల నుండివచ్చును. మధురపదార్థములు (పంచదారలు) పిండిపదార్థములు, సెల్లులోను, బంకలు, మొదలగునవి. జంతువుల పాలలో కావలసినంత కర్బన హైద్రజము పాలచక్కెరగానుండును. దేహము నందలి కుటికలను నిర్మించుటకును శుద్ధిచేయుటకును మాంసకృత్తువలె. కర్బన హైద్రజములు ఉపయోగింపవు. అవి మనము పీల్చడిగాలిలోని ప్రాణవాయువుతో కలిసి బొగ్గుపులుసుగాలి, నీరుగా చీలి దేహమునకు కావలసిన వేడిని శక్తిని యిచ్చును. ఇట్లు జరుగునప్పుడు దేహశక్తులు కూడ యెక్కువ వ్యయముకావు.

ధాన్యపుగింజలలోను ఆకులలోను పండ్లలోను తోళ్లలోనుగూడ కొవ్వుపదార్థములు గలవు. ఇవి ముఖ్యముగా జంతుసంబంధమైన (జంతువుల నుండి తీయబడిన) ఆహారపదార్థములలో నెక్కువగా కాన్పించును. కొవ్వుపదార్థములలో ప్రాణవాయువు తక్కువగాను; బొగ్గు, జలవాయువు మిక్కుటముగాను వుండును. కర్బన హైద్రజములకంటె కొవ్వులలో యెక్కువ వేడినిచ్చు గుణముగలదు. కర్బన హైద్రజములు పొనుకు 1,820 కాలరీలవేడిని కలిగియున్నవి. కొవ్వులలో రెట్టింపు అనగా 4040 కాలరీల వేడిగలదు.

కొవ్వులకును కర్బన హైద్రజములకును యెక్కువ భేదములేదు. వీనియందలి మూలభూతములు వేర్వేరుభాగములలో కలసియున్నను ఒకటిగానే యున్నవి. ఇవి దేహమునందు వేర్వేరు పనులను జేయును. పాలలోను కోడిగుడ్లలోను గింజలలోను కొవ్వుఉండుటవలన మన ఆహారమునకు కొవ్వు అత్యవసరమని తెలియుచున్నది. అది లేకున్న ఆహారము మనకు తృప్తికరముగా నుండదు. భుజించెడి ఆహారములో కొవ్వు యెంత యెక్కువగానున్నను కర్బన హైద్రజము కావలెననియు, కర్బన హైద్రజ మెక్కువగా నున్నను కొవ్వు కావలయుననియు సహజముగా కోరుచుందుము.

తార్తారికామ్లము, మాలికామ్లము, మొదలగు వృక్షసంబంధమైన ఆమ్లములుగూడ నత్రజని లేని ఆహారపదార్థములలో చేరును. ఇవికూడ పీల్చినగాలిలోని ప్రాణవాయువుతోకలిసి బొగ్గుపులుసుగాలి, నీరుగామారి దేహమునకు శక్తిని వేడిని యిచ్చును.

మాంసకృత్తుకు బదులు కర్బన హైద్రజములు, కొవ్వులు పనిచేయుజాలవు కాని కొవ్వు,

కర్బనహైద్రజ ఆహారములలో నత్రిజని లేక పోవుటవలన ఒక విధముగా మంచిది. ఈ ఆహారములు మాంసకృత్తుయొక్క పనిని కొంతవరకు నెరవేర్చగలిగినను కుటికల నిర్మాణమును మాత్ర మేమియు చేయజాలవు. ఆహారములలో మాంసకృత్తు పదార్థముకంటె కొవ్వుపదార్థము పూర్తిగా దేహముచే స్వీకరింపబడును. కర్బన హైద్రజములలోనైనను సెల్లులోనుతప్ప మిగత ఆహారములు పూర్తిగా దేహమున కుపయోగించును.

జీవనత్తలు:—ఇవి స్వాభావికాహారము లన్నిటిలోను కలవు. వీనియం దేయేమూలభూతములు రాసాయనికముగా కలసియున్నవో యింతవరకు పూర్తిగా కనుగొనబడలేదు. మనము పెరుగుటకును, జీవించుటకును జీవనత్తలు బాగుగా తోడ్పడును. అయితే దేహనిర్మాణమున కవు సరమగు మూలభూతములన్నియు వుండిననేగాని జీవనత్తలు పనిచేయవు.

సేంద్రియ లవణములు:—దేహపోషణకు ఇవి చాల అవసరము. ఆహారమునుగురించిన వ్యాసములలోను, ఆహారపదార్థముల పట్టికలలోను వీనిని లోహపదార్థమనియు, బొగ్గనియు, నిర్జీనమైన ఆహారములనియు వాడుచున్నారు. కాని వానిలో నేమిగలదో, యే యే మూలభూతములు కలసియున్నవో, అవి యేమిచేయునో యెవరును గమనించి యుండలేదు. శరీర శాస్త్రజ్ఞులలో చాలమంది వీనిని గురించిన విచారణ అనవసరమని తలచుచున్నారు. సేంద్రియలవణముల గూర్చి యీ విధముగా పలుకుచున్నారు.

“జాంతవపోషణకు లోహపదార్థముల ఆవశ్యకత గుర్తింపబడలేదు” The part which each of the mineral elements takes in animal

nutrition is not well understood. “With the ordinary mixed diet the body demands for mineral matter may be met మిశ్రమాహారము భుజించినయెడల దేహమునకు కావలసిన లోహపదార్థ మాయాహారము నుండి వచ్చును.” ఆహారములో సేంద్రియలవణములయావశ్యకత కనుగొనబడనంతవరకును, తెలిసికొనలేనంతవరకును రోగనిదానమును చేయుటయు, రోగములకు చికిత్స చేయుటయు సరిగా జరుగనేరవు. ఊహపై నాధారపడియుండును.

దేహమునగల లోహపదార్థములు పొటాను, సోడియం, సున్నము, మగ్నీసియం, ఇనుము, మాంగనీసు, ఫాస్ఫరము, గంధకము, ఇసుక, క్లోరిను, ప్లోరిను, అయోడినుకణములు, నాభి, అల్యూమి నము ఇవి ప్రాణవాయువుతోకలసి దేహమునందు పరివేశించును. చలనశక్తిని దేహమున కిచ్చును. కాని శక్తిని నిలువయుంచనేరవు. దేహమునందలి అవయవములను క్రమముగా నడుపుటకును, జీర్ణముచేయుటకును, పుష్టిని కలిగించుటకును, గ్రంథులందు రసమూరుటకును, గ్రంథులు రసముల నిలువ యుంచుకొనుటకును, రక్తమును శుద్ధిచేయుటకును, మాలిన్యముల త్రోసివేయుటకును లోహపదార్థము లెక్కువగా తోడ్పడును. ఈవసులన్నియు వానివలననే జరుగును. దేహ మారోగ్యముగా నుండుటకును, అవయవములు పెరుగుటకును యీలోహము లవసరము. వీనిని శరీర నిర్మాణమున కవుసరమగు పరికరములని కూడ పిలుతురు.

రోగమురాకుండ కాపాడుకొనుటకును, ఆరోగ్యముగా నుండుటకును రక్తమునందవసరమగు మూలభూతములు సరియైన పాళ్లలో కలసి యుండవలెను. యెందుచేతననగా రక్తముద్వారా మూలభూతములు శరీరములోని వివిధావ

యవములకు వ్యాపించి, కుటికల పోషణ, శుద్ధి చేసి, జాంతవ వేడిని, కాంతశక్తిని, శీతోష్ణ సంబంధమైన శక్తిని యిచ్చును.

ఆహారములోని పదార్థములు మూడుభాగములుగా విభజింపవచ్చును:—

(1) నశించిపోయిన కుటికలకు బదులు కొత్త కుటికలసృష్టించి, వేడిని, శక్తినిచ్చునవి - మాంస కృత్తులు, కొవ్వులు.

(2) వేడిని, శక్తిని మాత్రమే దేహమునకిచ్చునవి - కర్బన హైద్రజములు, జాంతవ పదార్థములు, పీల్చుగాలిలోని ప్రాణవాయువు.

(3) నశించిపోయిన కుటికలకు మారుకుటికలను మాత్రమే సృష్టించునవి - నీరు, సేంద్రియ లవణములు. సేంద్రియలవణములు తమయొక్క కాంతశక్తి, శీతోష్ణసంబంధమైన శక్తులచేత దేహ క్రియల క్రమపరచుటలో బాగుగా పనిచేయును. ఈ ఆహారము మంచిది. యిది దేహమునకు ధాతుశక్తినిచ్చి పోషించగలదు - అని చెప్పుటకు యెంతమాత్రము సాధ్యపడదు. సామాన్యముగా చెప్పవలసినదేగాని యిదమిథ్యమనుటకు వీలులేదు. కొవ్వులు రెండు పనులకును ఉపయోగించును; జాంతవపదార్థములు, కర్బన హైద్రజములు కుటికలనిర్మాణమును చేయలేక పోయినను నశించ కుండనుండుటకు కొంతవరకు తోడ్పడును.

ఆననములోని కురువు

గర్భ పట్టాభిరామయ్య — గుంటూరు.

నాకు షుమారు నాలుగు సంవత్సరముల క్రిందట జబ్బుచేసినది. ఆననమునుండి చీముకారుట, జ్వరము, కాశ్మతీత, బలహీనము యుండెడివి. అప్పుడు ఒక ఫర్లాంగుదూరముకూడ నడువలేక పోయెడి వాడను. అప్పుడు ఇద్దరు డాక్టర్ల వద్దను, ఆయుర్వేద వైద్యులవద్దను ఔషధసేవ చేసి కొంటిని. కాని గుణము కుదురలేదు. తరువాత ధరణికోట ఆశ్రమమునకు వచ్చినాను. ప్రకృతి చికిత్స చేయించుకొనినాను. ఉపవాసములు, వెన్నుపూస మర్దన, కటిలింగస్నానములు, మట్టి పట్టీలు ఈ చికిత్సలు జరిపిరి. ఉపవాసకాలమందు వుదయం 15ని. కటిస్నానం; తరువాత నిమ్మరసము; సాయంత్రం గోరు వెచ్చని నీటితో యెనిమా; తరువాత 15 నిమిషములు లింగస్నానము; తరు

వాత నిమ్మరసము తీసికొనుచుంటిని. అటుల న్వల్ప ఉపవాసములు వారమునకు 3 రోజుల వంతున చేసినాను. ఉపవాసానంతరము నారింజ రసము క్రమముగా అరటిపండు వుచ్చుకొని షుమారు 1 నెలదినములనుండి 1 పూట గోధుమ అన్నమున్న సాయంత్రం పూట పండ్లున్న, షుమారు 8 రోజులనుండి పగలు దంపుడు బియ్యపు అన్నము, రాత్రి గోధుమ అన్నము తింటూ యున్నాను ఇప్పుడు నాశరీరం కులాసాగా యున్నది. బాధలన్నియు తగ్గినవి. ఇప్పుడు నేను చురుకుగా నడువగలను. తొట్లలో సీత్య బావినుండి త్రోడి తెచ్చి పోసికొన గలను. ఆహారములో వండిన పొట్ల, బీర, సారకూరలను ఆకుకూరలను తినుచున్నాను.

మునులతోట యోగాశ్రమము

గుంటూరు మండలములోని రేపల్లెసీమయందలి మునులతోట (మూర్తోట) గ్రామమున నిటీవల యోగాశ్రమము నెలకొల్ప బడెనని పాఠకు లెఱుంగుదురు. ఈ వేసవిసెలవులలో నా యా శ్రమముంగాంచు భాగ్యము నాకుగల్గెను. శల్వ గతములగు దీర్ఘరోగములు గూడ సులభమగు ప్రకృతిచికిత్సలచే నతిశీఘ్రముగా నివారణచేయు చున్న యీచికిత్సాశాలను గూర్చి నాయెరింగి నంత నాంధ్రలోకమున కెరుకపరచుచున్నాను. ప్రస్తుతము మూర్తోటగ్రామమునకు తూర్పుగా నొక ఘర్ధాంగుదూరములో కృష్ణానది కలదు. గ్రామమునకును నదికిని నడుమ కాలువగలదు. కాలువకు తూర్పుకట్టయే నదికి పడమటి గట్టు. నదియొడ్డున గట్టునంటి విశాలమగులంకకలదు. ఆప్రదేశమే పూర్వము మునులతోటగ్రామము. గ్రామపాలకుడగుముక్తేశ్వరాలయమచ్చటగలదు ఆలయమునకు దక్షిణముగా కొంతదూరములో నదియొడ్డున సీయాశ్రమము నెలకొల్పబడెను. ఇచ్చట ముదిమట్టి యొకటి గలదు. అది లంబ మాన జటాపటలిచేనొప్పు మునిమహిజనులకొక పుడిది నివాసమును సంశమును దెలియజేయు చున్నదో యనునట్లు, నలుగడల నెఱ్ఱని కావి వేళ్ళచే నావరింపబడి స్వీయప్రశాంతశీతల చ్చాయల నాశీత జంతు సంతతి కాలిధ్య మొ సంగుచుండును. నదీతరంగనిర్మలశుభ్రతలో వటో పరిపక్వీసంతాన మొనరించు ప్రకృతి గానము నకు, గుడిలోని పశుపతి యానంద తాండవకేళి సల్పుచుండును. ఆలయమునకు కుడిప్రక్కను ఆశ్రమమునకుచెందిన స్థలముగలదు. దాని కీశాన్యభాగమున నాశ్రమమునకు సంబంధించిన ప్రధానకుటీరముగలదు. దానియందే ఆశ్రమ నియంతలయునికి. గ్రంథాగార పఠనమందిర ములును చికిత్సోపకరణములు దానియందే

యుండును.

ఈ యాశ్రమముందు, సనాతనాధునాతనశద్ధ తుల సనుసరించి యోగవ్యాయామవిధులు నేర్పు దురు. లోకారాధ్యులగు మహాత్ముల దివ్య బోధలు నిత్యమును జిజ్ఞాసువులకు వినిపించుచుం దురు. దీనికనుబంధముగా వివేకానంద గ్రంథాలయ మొండుగలదు. సుప్రసిద్ధతాత్త్విక గ్రంథ ములును ఉపసిద్ధాంతాంగ్ల వార్తాపత్రికలును నందు గలవు. పరిసర గ్రామములనుండి యువ కులు వచ్చి చదువుకొను చుందురు.

భవరుజాపీడితులగు జిజ్ఞాసువులకు ముముక్షువు లకు చేయుసాధనప్రసంగములేగాక, వివిధము లగు శారీరకరోగులకు సుఖవైన ప్రకృతిపద్ధతు లతో చికిత్సకూడ జేయబడుటందు విశేషంబు. చికిత్సలిచ్చట ప్రారంభించినది మొదలు నేటికి దాదాపు నూటయేబదిమంది రోగులు చికిత్స నొంది ఆరోగ్యముగాంచి వెళ్ళిరని యాశ్రమ నియంతలు వచించిరి. ఆశ్రమపరిస్థితులు స్వయ ముగా పరికించిన పెద్దల వ్రాతలను బట్టియు చికిత్సపొందినవారి వాక్యములను బట్టియు, ప్రస్తు తము చికిత్సలోనున్న రోగుల యనుభవము బట్టియు విచారింపక ప్రకృతి చికిత్సయందు ఆశ్రమ నియంతలగు రాఘవేంద్రగారు సిద్ధ హస్తలనియే చెప్పవలయును. ప్రస్తుతము యీ యోగాశ్రమములో పదిమందిరోగులు చికిత్స పొందుచున్నారు.

ఈ యోగాశ్రమమునకు, శ్రీ యోగి రాఘ వేంద్రగారు నియంతలు. వీరు వయస్సున చిరుతలు. బుద్ధిమద గ్రగఙ్యులు. విశేషించి నైస్థిక బ్రహ్మచారులు. ఆంధ్రాంగ్ల భాషలలో వీరికి చక్కని ప్రవేశముకలదు. నిరాడంబరజీవనులు మితహితభాషులు సునిశిత మగు విమర్శకులు అఖండ త్యాగులు. విద్యార్థి

దశనుండియు విరాగులై పెక్కుచోట్ల శ్రమచేసి యోగాదు లభ్యించిరి. నిపుణులుగా రోగనిదానమే వారిచికిత్సానుభవమును ప్రకటించును. వివాహమును నిషేధించి, జీవిత సుఖసంపదలను దేశసేవ కంక్షితమొనర్చిన త్యాగమూర్తి. ఆర్య హృదయమునందు గర్భితమైయున్న స్వాతంత్ర్య తేజఃకళిక నుద్దీపింపజేసి సనాతన ధర్మము సుద్ధ రించుటయు, ప్రకృతి చికిత్సాదులచే సాంఘిక సేవగావించుటయు వీరి జీవితాదర్శమని వింటిని. వీరి యాశ్రమ కార్యక్రమమును గూర్చి నిపుణులుగా విచారించినచో, ప్రస్తుతము మాతృ భూమి వాంఛించు మహాత్మా తాదర్శమునంద జేయు ప్రాధమిక సాధనవిధానముగా ద్యోతకము గాకపోదు. ఖద్దరుగానంచ కటిని జుట్టుకొని, బాలురతో భేలన మొనర్చు పటుమూర్తియగు రాఘవేంద్రునియందంతటి మహోజ్వలభావ జ్యోతి గర్భితమైనట్లు బాహ్యదృష్టికి గోచరింపక పోవచ్చును. వీరి యార్జవము సేవాసక్తిగల యువకులకాదర్శప్రాయమైనదని మావిశ్వాసము. నిరుపేదయగు భారతాంబకు వ్యయ ప్రయాసలు లేని యమోఘమైన ప్రకృతిచికిత్సయే శరణ్యమని మనవారిప్పటికైన, గుఱుతించుట శుభోదర్శము. అయినను దానిపై ప్రజాసామాన్యమునకు తగినంత విశ్వాసము కుదురలేదనుటకు, అటనట విరళముగానున్న ప్రకృతి చికిత్సా శాలలయునికియే వెల్లడించుచున్నది. రోగనిదాన, చికిత్సాసాధనములందు, చికిత్సకు లకు జూపు సునిశితదృష్టియు శ్రద్ధయు ప్రజల నత్యంతము నాకర్షించునని మాయాశయము. ఈ యాశ్రమము నెలకొల్పిన మూర్తోట, ధన జన విద్యాధిక్యములేని కుగ్రామము. అందు వసించువారు నిజుపేదలగువీరకైపులు. అందులో నొండు రెండు కుటుంబము లందలి యువతీ యువకుల యభిమాన బలముమీదనే యీ

యాశ్రమ మింతవఱకు నిలువగల్గెనని వింటిమి. సర్వజనోపయోగముగు నిట్టి మహాసంస్థ లొక రిద్దరి యభిమానబలముతో నెచ్చటను సుస్థితి గాంచలేదు. దీని పోషణ వికాసముల కాయూరి వారి యభిమానము చాలకుండుటలో నచ్చెరువు లేదు. దీని యభివృద్ధికై యా గ్రామవాసులు వార్షికోత్సవము లొనరించియు, ప్రచారము చేయించియు, శక్తినంచనలేక వాటుపడుచుండుట ప్రశంసింపదగినది. దేశీయు లెల్లరు, రోగులను బంపియు, నాడ్ధకముగా తోడుపడియు, నీ ప్రకృతి చికిత్సా విధానమును, బెంపొందింపఁ జేయవలసి యున్నది.

ఇటీవల నొక వదాన్యునివలన మంచినీటికై సిమెంటు వరలనూయి యొకటి నిర్మింపబడినది. ఈ సంస్థనిటు చిరస్థాయి నొనర్పవలెనన్న, నేతీయులెల్లరు చేయూతే నీయవలయును. ఆశ్రమమునకు సంబంధించిన సురక్షితమగు కట్టడ మొక్కటియు నింతవఱకు లేదు. రోగులుండుటకు వసతులుగాని, చికిత్సాబోధనశాలగాని లేదు. వచ్చినరోగులే, రెల్లుగడ్డితో తాత్కాలికముగా కుటీరములు నిర్మించుకొన వలసియున్నది. పెద్ద వరద వచ్చినప్పుడు ఈ కుటీరములన్నియు మునిగి పోవును. కావున ప్రస్తుతము, నీ ప్రదేశమంతయు మేరువుచేయవలెను. దానిపై రోగులకై గట్టి సాలలు నిర్మింప వలయును. ఆశ్రమనియంతలకు, భాండాగారమునకు, నిండ్లుకట్టవలయును. ఇంతియ గాక బీదరోగుల కుచితముగా నాహారాదిక మొనగు ద్రఢిమయు చేఘూర్పవలసియున్నది. ఆశ్రమోచితములగు నింక నెన్నియో పనులు గావింప వలసియున్నది. ఈ కార్యము లాంధ్ర దేశముయొక్క యాదార్యముపై నాధారపడి యున్నవి.

(ఇట్లు, విద్వాన్ కోటిలింగ దేవర.)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవృత్తము	0 2 0	0 1 0
అదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిర ముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింప చేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటినద్ద చదివీకొని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య షేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, లోట్టిస్నానపు తొట్టు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, నెల్లొఫోను (రంగు) కాగితములు, స్నాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly
expounding the philosophy
of Naturism and several
systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to:—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

కొత్త కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్చబడి నూతన ఘోషన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశస్తితరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సి ధ్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలిగోబైండు 1 కి వెల 4—8—0. | చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లేగిబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0. | ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్ట్ జి ప్రోత్సేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

సంకల్పరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0.

ఆరోగ్య విషయక సచిత్ర వైద్యమాసపత్రిక.

ఇందు మానవుడు సంపూర్ణారోగ్యవంతుడుగ నుండుటకును రోగములను రాకుండునట్లు చేయువిధానములను వ్యాధులవచ్చిన తరువాత మందు, శస్త్రచికిత్సలకు లొంగని వ్యాధులను సైతము నీరు, గాలి, మట్టి, సూర్యకిరణములు, స్వాభావికాహారము, యోగవ్యాయామము, ఉపవాసము, విద్యుత్—ంతశక్తి, మొదలగువాని సహాయమున నిశ్శేషముగ కుదుర్చువిధానములను తెల్పును. చందాదారులకు ప్రకృతి వైద్యపుస్తకములన్నియు తగ్గింపు ధరల కీయబడును.

అన్నిచోట్లను యేజంటు కావలెను.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.



సదీత్ర సహజ పేద ముసలవారికి

SARADA
 PATHANAMANDIR, &
 BR. S. RAMACHANDRA LIBRARY.
 ALPHIA, O. CUDEPAH ST.
 ప్రతి మనస్సుకై దానం చేసిన మందిరము,
 శ్రీ సీతారామచంద్ర పురుషుడు
 భాండగారము
 నలుగురు స్వామి, కడప జిల్లా.
 పోచువ

16

ప్రకృతి వైద్యశిక్షా శిబిరము

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0 ex.
❀
బె జ వా డ
1-2-37

మే 5 నుండి 25 వ తేదీ వరకు
బెజవాడలో జరుగును

విద్యార్థులు ఫిబ్రవరి 28 వ తేదీ లోపలనే .
తమ దరఖాస్తులను

బెజవాడలోని ప్రకృతి ఆశీసు మేనేజరుగారికి
పంపవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు					
	జల	జల		జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		ఇతరులకు	చందాదార్లకు
మనిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0	మహారోగము	0 8 0	0 6 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	1 8 0	పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0	కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0	బొప్పివైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0	టీకాలన నేమి? డాక్టరభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0	తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
			తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు			ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు		
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0	స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
నైహీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
తొట్టిన్నననియమములు	0 6 0	0 4 0	3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0	శిశురూతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికొపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0			
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0			
జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0			
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు			వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		
నిర్విచారభావిజీవనము			దీని రోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0	ప్రాకృత చికిత్సాస్థానములు		
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0	1 భాగము	1 8 0	1 0 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0	2 భాగము	1 4 0	0 15 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0	3 భాగము	1 8 0	1 0 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0	4 భాగము	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0	5 భాగము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0	6 భాగము	0 6 0	0 4 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0	7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0	ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0	జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
క్షరచికిత్స	0 4 0	0 3 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0	జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
దుర్బాసఖండనములు			యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
జీవహింస	0 4 0	0 3 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0	రక్తప్రాక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
			స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
			వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

ప్రకృతి

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯

ఫిబ్రవరి 1937

విషయసూచిక

			పేజీ
1 ఆరోగ్యగోష్ఠి	34
2 బాలపాపచిన్నె	38
3 మూడు ముచ్చటైన జవాబులు	41
4 డాక్టరుమాట	41
5 ఆరోగ్యనదనము పటమటలంక	42
6 ప్రకృతి గృహవైద్యము	43
7 బాలక్రీడలు	47
8 రాఘవుడు	51
9 ప్రశ్నలు	52
10 ఉత్తరములు	54
11 యోగవాసిష్ఠము	55
12 భార్యనురంజింప చేయుటెట్లు	56
13 కడుపార తిన్ననాటిలవస్థ	58
14 ఆరోగ్యమునకు వాయువు యెట్లు తోడ్పడును	61

ఆ రో గ్య గోష్ఠి

సంపాదకుడు

భూణహత్య

భూణము అంటే తల్లికడుపులో యెదుగుచూ ఉన్నపిండము. ఆపిండాన్ని కడుపులో ఉండగానే చంపుటకు భూణహత్య అందురు. అన్ని హత్యల లోనికి గోహత్య ఎక్కువ పాపమైనది. దాని కన్న బ్రహ్మహత్య, దానికన్న స్త్రీ హత్యయు ఎక్కువందురు. భూణహత్యకన్న యెక్కువ పాపవంతమైన హత్యలేదని పెద్దలందురు. అయితే యీ భూణహత్య యెందుకు చేయవలసినస్తుంది? ఎవరుచేయుదురు? చేసినందువలనకలిగే ఫలమేమి అనే మొదలగు వేయిప్రశ్నలు దయించును.

మాకు తెలిసినంతలో భూణహత్య చేయవలయు నను కోరిక ఒక విధమైన మానసిక వ్యాధివలన కలుగును. భూణహత్య చేయువరకును వారి మనస్సునకు స్వస్థతచిక్కదు. అందువలన చేయుదురు.

భూణహత్య చేసినవారి చరిత్రలుకొన్ని యిచ్చట వ్రాయుదును. దానివలన ఆవాంఛ యెందుకు కలుగుచున్నదో సులువుగా బోధపడగలదు. ౧. ఒకపడుచువాడు ఒకనుండరాంగిని వివాహమాడినాడు. అతనికి నెలకు కొన్నివందలరూపాయలజీతము. ఇద్దరుబిడ్డలు కలిగినారు. ఒకఆడపిల్ల ఒకమగపిల్లవాడూను. తరువాత యింకా పిల్లలు పుట్టితే భార్య సౌందర్యము పోవుననే భయముతో అతనికి డాక్టరులు స్నేహితులుంటే ఆడాక్టరులచేత మండిప్పించినాడు. పిండము జారిపోయినది. కాని గర్భాశయములో ఒకపుండు పుట్టినది. కలవాడుగనుక ఆమెకు రేడియం వై

ద్యము చేయించినాడు డీప్ ఎక్స్ రే వైద్యము చేయించినాడు. అదిగర్భాశయమునందలికర్మట ప్రాణముగా మారినది. మితిలేనిబాధ. భాధ కలిగినప్పుడల్లా మార్పియా (అనగా నల్లమందు) యింజెక్షన్లు యిచ్చేవారు. మత్తువచ్చి పడిపోయేది. తెలివిగానున్నప్పుడు ఆబాధవచ్చునని భయపడేది. భాధరావటముతోనే అడిగి మార్పియా పుచ్చుకొనేది. కొన్నిదినములు గడచిన తరువాత మార్పియాయుచ్చినను బాధ తగ్గేది కాదు. కాని నల్లమందువలన ఒళ్లు తెలిసేది కాదు. మూలుగుతూ ఉండేది. కొన్నిదినములకు చనిపోయినది. పాపముఆదంపతులకు అమితమగు అనురాగముగలదు. కానిఅతడామె సౌందర్యమునే గాక మనిషినిగూడ కోలుపోయినాడు! ౨. ఒకనికి వరుసగా కొందరాడపిల్లలు పుట్టినారు. తరువాతి ఒకమగపిల్లవాడు కలిగినాడు. వారి కొక వెయ్యిరూపాయలు సంవత్సరాదాయము వచ్చు ఆస్తియున్నది. ఇక సంతానము కనవద్దని అనుకున్నారు. ఆయమ్మగూడ వప్పుకొన్నది. గర్భధారణమైనదని తెలియుట తోడనే యేదో మందు తిన్నది. రెండోకంటివాడికి తెలియకుండ కడుపు జారిపోయినది. తరువాత గర్భాశయము లో పోట్లు మంటలు పుట్టినవి. అనేక మందులు తిన్నది. తగ్గలేదు. తిన్నగా చెన్నపట్టణములో మందు ఇప్పించినారు. తగ్గలేదు. రేడియంవైద్యముచేసినారు. కొంచెముతగ్గినట్లేండి తిరిగిప్రారంభించినది. ప్రకృతి వైద్యము చేసినది. ఏమి చేసినను ప్రయోజనము కనుబడలేదు. చివరకి చనిపోయినది. ఆమె గారాబు మగబిడ్డనికి అన్నమువండిపెట్టెదిక్కుగూడా లేదు. అతని తెలివి

తేటలను, ఆతని యాయుర్భాగ్యములను చూచుటకు ఆమె నోచుకొనలేదు.

3. ఒక సాంసారిక స్త్రీ మగడుండగానే వ్యభిచార మారంభించినది. కొంతమంది సంతానము కలిగినారు. పెనిమిటి చనిపోయినాడు. ఆ రంకుమగడు వదలలేదు. గర్భధారణము కాకుండుటకై మందుతీసినది. గర్భాశయమును ఆమందు తీసివేసినది. పుండుపడినది. పాపము మందులయినాయిప్పించుట అవసరమని ఆరంకుమగనికి తోచలేదు. మంచివర్షాకాలములో చల్లని గాలికొట్టుచున్నను, ఆమెభరింపరానిమంటలచే బాధపడుచుండెను. ఆ మంటలుగర్భాశయమునేగాక దేహమంతటిని కాల్చివేయుచుండెను. కల్లుత్రాగి చూచినది. ఆమంటలు కల్లుచల్లదనానికి తగ్గలేదు. తరువాత సారాయిత్రాగ నారంభించినది. మంటలు తగ్గలేదు. పెనిమిటా పోయినాడు. ఒంటోయేమి బలములేదు. బిడ్డలు నసిగండులు. రంకుమగడు, ఆవైపునకిన్నా వచ్చేవాడుకాదు. ఆమె పరమపదించినది.

ఇంక ఒక్క వృత్తాంతము మాత్రము వ్రాసి ముగించెదను.

౪. వివాహమైనది. ఆతని తెలివి విపరీత ధోరణిలోఉన్నది. గర్భాధానము చేసికొనిన సంతానము కలుగునేమోనని అతనికి భయము. చాలా దినములవరకు గర్భాధానము చేసుకోలేదు. చేసుకొనిన తరువాత యెప్పుడోగాని సామాన్యముగా పృథక్కయ్యయే. ఇద్దరు బిడ్డలు పుట్టినారు. సంశయముతోగూడిన సంగమమువలననో యేమో ఆబిడ్డ లంత తెలివిగలవారుకారు. నల్లనివాండ్లు కూడాను. ఆ తల్లికి ఆ బిడ్డలను పేగ్గిమింతమనే ఉండేదిగాని వారి రంగు, తెలివి చూచి తల్లిడిల్లిపోయేది. తిరిగి గర్భధారణ

మైనప్పుడు కడుపులో నొప్పిగానున్నదని వంక బెట్టి మందుతీన్నది. గర్భముపోలేదు. కాని ఆ మందువేడికి ఆపాదమస్తకము మంటలు పుట్టినవి. ఆబిడ్డ పుట్టితీరాడు. కానిపుట్టినప్పటినుంచీ రోగాలే. కొంచెము పెద్దవాడై సస్పటినుండియు తల్లిదండ్రులను చూచినప్పుడెల్ల వానికి మితము మాలిన అసహ్యము ఏవగింపూను. ఏమైనది? నల్లని, తెలివితక్కువ, కోపధారి, పగవాడు యింట్లో సిద్ధమైనాడు.

ఇంకా యిలాంటి చరిత్రలు యెన్నైనా వ్రాయవచ్చును. కాని చాలును. కుటుంబము పెద్దదైన యెడల భరింప సామర్థ్య ముండదేమోనను భయమువలన కొందరు భూణహత్యచేయుదురు. కాని అది వా రనుకొనినంత సులువైనవనికాదు. ఏదోమందు త్రాగినంతనే పిండము జారిపోవు నెడల దానివలన తర్వాత యెట్టి అపకారము జరుగని యెడల భూణహత్యచేయుట ఒక యెత్తు. దానివలన పాపముమాట దేవుడెరుగును. లౌకికమగు లాభమయినా కలుగవచ్చును- పరుల తలలు పగులగొట్టి ధనము సంపాదించినట్లు. గర్భధారణమైన నాటనుండియు ప్రసవమువరకును ప్రకృతిమాత గర్భములోనున్న పిండమును చాలజాగ్రత్తగా కాపాడుచుండును. అందువలననే షయ, పాండువ మొదలగువ్యాధులుగల తల్లులకు గర్భధారణసమయమున కొంచెము తగ్గియుండును. ప్రసవానంతరము వరకును తీవ్ర రూపమును దాల్పును. అందువలన గర్భస్రావము కొరకై త్రాగుమందులెప్పుడును సాధ్యమైనంత అపకారము మిగిలిన దేహభాగములందుచేసిన తరువాతనే గర్భాశయమునకు జేరుకొనును. ఆ మందువలన గర్భస్రావమైనదనినయెడల దేహమంతయు కాలిపోయినదని యర్థము.

ఏవో పాడు మోటుమందులు తినునప్పుడే యీ గతిపట్టునుగాని మంచిడాక్టర్లు జాగ్రత్తగా పని చేసినయెడల గర్భస్రావము సులువుగా అవునని విద్యావంతులలో అనేకుల కొక పిచ్చినమ్మకము గలదు.

చెట్టున పండిన నారింజపండు యేమాత్రపుగాలి కొట్టినను రాలి క్రిందపడును. పండక బాగుగా పలకబారినపండును చెట్టునుండి రాలగొట్ట వలయునెడల ఒక కర్మతీసుకొని కొట్టవలెను. లేదా కత్తితో కోయవలెను అట్లే యెదుగు చున్నపిండమును జారదీయుటకు యెంతోలోపల తాపము కలిగించినగాని అది ఊడిరాదు.

మాతృగర్భములోని పిండము అనేకు లనుకొని నట్లు డబ్బీలో వేసిన రూపాయివలెనుండదు. ఈక్రింది పోలికవలన మీరు దానిని తెలిసికొన వచ్చును. నారింజపువ్వు పూసినప్పటినుండి పండుగా పండుటకు 6 నెలలు పట్టును. నారింజ పండు నెల కొకకొంతవృద్ధిని పొందును. 6 నెలల లోను 6 రకముల కాయలను నేకరించి వానిని కోసి చూడవలెను. మొదటి నెల చెక్కూ, దాని లోపల యేవోపూసలు కాన్పించును. మధ్య తెల్లని భాగముండదు. రెండవనెలలో కొంచెము తెల్లని విభాగముపుట్టును. తరువాత తొనల మధ్యనుండు విభాగము లేర్పడును. అవి క్రమ ముగా వృద్ధిబొంది పై చెక్క గోటితో ఒలిచి విడదీయుటకు వీలై యుండును. ప్రతితొనయును ఒకదానినుండి యొకటి సులువుగా విడిపోవును. వానిలోపలి ముత్యములుగూడ బాగుగా పండిన పండ్లలో వేనికవి విడదీయ వీలై యుండును. ఆపండే బాగాముదురనియెడల చెక్కువిడిరాదు. చెక్కువిడదీయ బ్రయత్నించిన తొనలు చితిక పోవును. తొనలు గూడా విడిరావు. వానిని అడ్డ

ముగాకోసి పిండి రసము తీయవలసినదే. అట్లు గానే మాతృగర్భములో నుండు పిండము మొదటి నెలలలో విడదీయవలయు నెడల దాని చుట్టునుండు గర్భాశయపుఆవరణను వదలి విడ దీయవీలుగానుండదు. బలవంతమున తీసివేయ బ్రయత్నించినప్పుడు కొంతభాగమును తప్పింప జేసి కాల్చి పుండు చేసిననేగాని అది విడిరాదు. నెలలు ముదిరినతరువాత పిండమును జార్చివేయు టకు తక్కువ తపనయే చాలును. కాని అట్లు జార్చివేసినతరువాత కొన్ని భాగములు తెగిపోయి కొన్ని చితికిపోయి గర్భాశయమునందు నిలచి, క్రొల్లి అప్పుడు యేదోపుండును చేయకుండా మానవు

డీప్ ఎక్స్ రే (Deep X-Ray) పెట్టి ఆపుండులో నుండు కుక్కునంతా కాల్చివేసి యీవృణమును మాన్యబ్రయత్నింతురు. అప్పుడు కొన్ని భాగ ములు లోపించిపోవును. అవి వెలువరింపవలసిన మలాదులు లోపలికోశములలో క్రొల్లి తిరిగి పుండుక్రింద తయారగును. రేడియం చేయుపని యును దాదాపుగా యింతేను. అందువలన ఒక తూరి మానినట్లు సంతోషముగా యింటికిచేరిన తరువాత సంవత్సరము తిరుగకపూర్వమే అదే వ్యాధి తిరిగి ప్రత్యక్షమగును. డాక్టరులు గాని ఎల్లక్రిసిటీగాని గర్భస్రావమును సులువుగా చేయలేవు. చేసిన ప్రతివిషయములోను తప్పక అవకారమే జరిగితీరును. కర్మముచాలక ఆమందు లను ఓర్పుకొని యేపిండమైనను నిలిచి బ్రదికిన యెడల యీమందులవేడియంతయును ఆశిశువు పొట్టలోనే ఉండును. ప్రపంచములోని క్రూర్యము, దుర్మార్గము, మూర్ఖత, అంతయును మూర్తీ భవించి ఆబిడ్డయందే ప్రత్యక్షమగును. ఆబిడ్డ చావవలయునని ప్రయత్నించిన తల్లితండ్రులను,

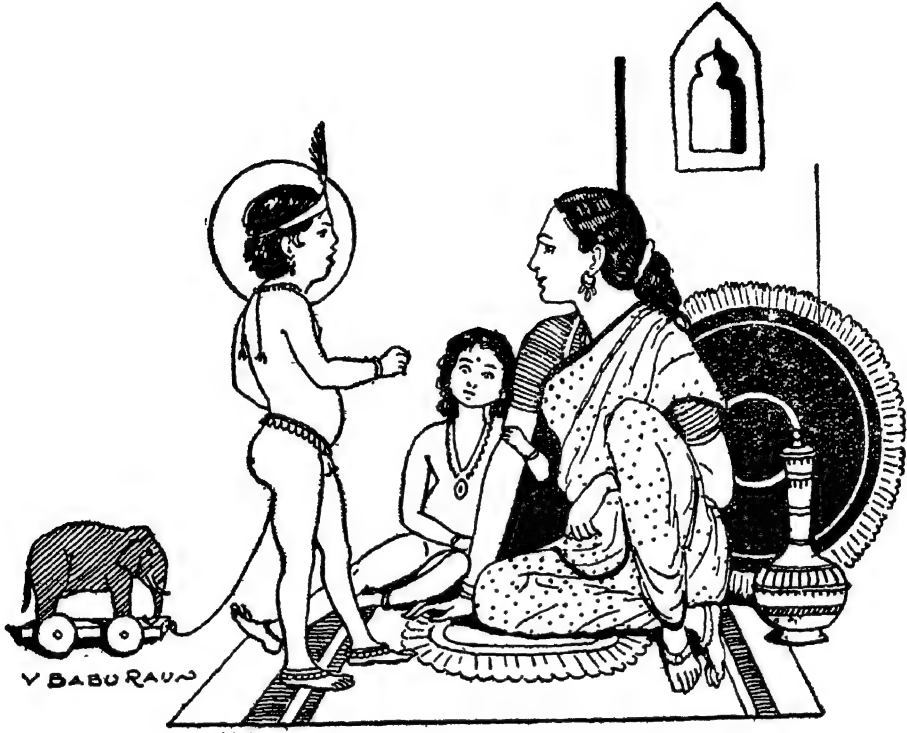
ఆబిడ్డ పుట్టుకతోనే జ్వేషించేస్వభావము కలుగుటలో అన్యాయమేమియును లేదుగదా.

కాన సోదరసోదరీమణులారా! “ఆయురన్నం ప్రాయచ్చతి” అని వేదవాణి చెప్పుచున్నది. ఏదోవిధముగా బిడ్డలను పోషించుకోలేక పోము. లేనినాడు వాండ్రో ఆకలితోనే చావనీ యంకి. కాని గర్భస్రావప్రయత్నముచేసి భూమి హత్యాపాతకమును మూటకట్టు కొనుటయేగాక జీవితమంతయు దుఃఖభాజనముపాలు జేసుకొని బలవన్మరణము పాలుగాకుడు!

కాలేజీ విద్య

ఈ పత్రికలో వేరొకచోట రాఘవుడను కాలేజీ విద్యార్థియొక్క విషాదకరమైన అకాలదుర్మరణమును గురించి మీరు చదువగలరు. మనదృష్టి కందకయే యేటేట ఎందరెందరో కాలేజీవిద్యార్థులు ఇట్టిదుర్మరణముల పాలగుచునే యున్నారు. ఒకవిద్యార్థిపోయినపుడు అతడు ఏ కారణమువలన మరణించెనో కనుగొనుటకు విద్యార్థిపితరులకుగాని కాలేజీఅధికారులకుగాని బాధ్యతకలదు. అయినను అట్టిది మనదేశమునందు ఎచ్చటను జరుగుటలేదు. ఒకసికి శుక్లసప్తము కలదు. వేరొకనికి ముష్టిమైధున దురభాస్యము. ఇంకొకనికి వ్యభిచార స్వభావము. ఇంకొకడు మితముమాలిన చుట్టలను త్రొగును. ఒకడు అన్నముకంటె కూడ కాఫీ యెక్కువత్రొగును. కాని కాలేజీ ప్రొఫెసర్లకు యివి దురభ్యాసములని తెలియదు. తెలిసినవారు తమ విద్యార్థులకు యివి చెప్పరు. చెప్పిన ప్రొఫెసరునకు పాపులారిటీ యుండదు. అందువలన చెప్పడు. అదియునుకాక లెఖ్కులపండితుడు లెఖ్కులను బోధించును. శాస్త్రపండితుడు శాస్త్రమును బోధించును. ఇంగ్లీషు పండితుడు

ఇంగ్లీషును బోధించును. వారికెవరికిని విద్యార్థుల ఆరోగ్యమునుగురించి తెలిసికొని బోధించిబాగు చేయవలసిన కాలముగాని అవసరముగాని బాధ్యత కానియున్నట్లు తోచదు. ఒక్కడట్టి విద్యార్థి మరణించినపుడు అట్టివిద్యార్థి మరణకారణములను లోతుగావిచారించి ఆకారణములను కాలేజీలోనివిద్యార్థులకు ప్రతివానికిని తెలియునట్లు బులిటెన్ చేయుట లేదా బోధించుటయు అవసరమైయున్నది. మన దేశములోలేవుగాని విద్యార్థిపితరులు సంఘముగా ఏర్పడి యిట్టి విచారణలను జరిగింపవచ్చును. అప్పుడు విద్యార్థి లోకము ఆరోగ్యభాగ్యము పొందగలుగును. ఎవరి పిల్లవాడో చనిపోయినప్పుడు మనకు తెలియదుగాని ఒక విద్యార్థి బి. ఏ. వరకు చదువుటకు ఎన్ని వేలరూపాయలు అగునో ఆ మొత్తమును సమకూర్చుటకు ఎంత శ్రమపడుచున్నారో అట్టివానికి అకాలమరణము కలిగినప్పుడు నిరాశాహతులై మతిపోయి నిర్భాగ్యులగు చున్నారో ఊహించినప్పుడు అట్టివాని మరణ కారణ విచారణ మిక్కిలి సులభమైనదనియు అత్యల్ప వ్యయసాధ్యమైనదనియు ప్రతివారికిని సులభముగానే తెలియును. అయినను యీ నిర్భాగ్యులు దేశమున ఎంతవాని ప్రాణమైనను గడ్డిపోచకింద లెక్కవేయుదురు. రాఘవుని ఆత్మకు శాంతిగలుగుగాక. ఇట్టి దుర్మరణములు కాలేజీ ఆవరణనుండి మనకు వినిపింపకుండ నుండవలయు నెడల విశ్వవిద్యాలయములు విద్యార్థుల తెలివితేటలనేగాక వారి బలరోగ్యములనుగూడ పెంపొందించుటకు అనువగు కార్య ప్రణాళికలను సృష్టించి విద్యార్థులకు బాగుచేయవలసియున్నది. అది కుదరనియంతవరకును యీ వీడాధ్యనులు మనమిట్లే వినవలసి యున్నాము.



బాలపాపచిన్నె

సంపాదకుడు.

బాలపాపచిన్నెకు చిన్నబిడ్డలవడ, చిన్నబిడ్డ చేష్టలనీ, ఇంగ్లీషులో ఇన్ ఫెంటైల్ యెక్లంప్సియా ఇన్ ఫెంటైలు పెరాలిసిస్ అని పేర్లుగలవు. ఇది బిడ్డలకు 7, 8 యేండ్లవరకు సాధారణముగాను 8 మొదలు 12 యేండ్లవరకు అరుదుగానూ కాన్పించును.

ఈవ్యాధి వచ్చేవరకూ యెవరికీ తెలియదు. వెంటనే ప్రతీక్రియ చేయకపోతే బిడ్డ బిగుసుకొని చనిపోవుటగూడాకద్దు. అందువల్లనే యీవ్యాధి అంటే బిడ్డయొక్క తల్లిదండ్రులకు హడలుగా ఉంటుంది. ఆసమయంలో బిడ్డను గిల్లినా పీకినా యేడువదు. నేహమంతా బిగదీసుకొని పోతుంది. కళ్లునిలువబడిపోవుటగాని కనుగుడ్లు యీడుచు కొనిపోవుటగాని ఉంటుంది. నోటి వెంట

నురుగువస్తుంది. కన్నులు తెరుస్తూ మూస్తూ ఉండవచ్చును. ముఖముమీది కండరములు మూర్ఛవచ్చినవారికివలె కిందికి మీదికి కదలుచుండును. పెదవులునల్లబడిపోతవి. నెన్నుబిగుసుకొని పోతుంది. ఇదిచూచుటతోడనే తల్లిదండ్రులకు మనస్సు చెదిరిపోవును. ఏమిచేయాలోగూడ తెలియదు. ఇంట్లోయేమనలమో చెప్పేదాకా పడుచుదంపతులకు ఇది బాలపాపచిన్నె అని దీనికి వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే ప్రాణము పోతుందనీ తెలియకపోవచ్చును. తెలిసిన్నీ చాలా కంగారు కలుగుతుంది. ఆసమయములో సాధారణముగా బిడ్డను బయటికి తీసుకొని వస్తే యెవరో ఒకరు చైతన్యముకలుగునట్లు చేస్తారు. బిడ్డ కొంచెము యేడిచి బాధను గ్రహింపగలిగిన స్థితికివచ్చిందీఅంటే యిక బ్రదికేటం

దుకు చికిత్సలు చేయవచ్చును. అందుకని యీ దిగువ చికిత్సలతో చైతన్యము కలిగింపవలెను.

౧. చల్లని నీళ్లను నుదుటిమీద వడిగా కొట్టుట.

౨. బలముగలవారు యెవరైనా బిడ్డను పైకెగురవేయుట.

౩. ఉల్లిపాయవంటిఘాటైన వస్తువులను ముక్కులలోనికి ఊడుట.

౪. జిల్లేడుఆకురసముగాని, జెముడుకాడలరసముగాని ఆకుజెముడాకు రసముగాని, కంటిలో పడకుండా ముక్కులో 2,3,4 చుక్కలు పిండవలెను.

వీనిలో యెన్నిచేయటానికి వీలుంటే అన్నీ చేసి చైతన్యము కలిగింపవలెను. నిబ్బరము ఉండదుగాని అప్పుడు ఒకకటిన్నెనము చేసినాచైతన్యము కలుగుతుంది. నేను అట్లాచైతన్యము కలిగిస్తూ ఉంటాను. ఏమిచేసినా ఒక్కొక్కప్పుడు చైతన్యము కలుగక పోవచ్చును.

అప్పుడు భూతఅద్దముతో నొసటన సూర్య కాంతిని కేంద్రీకరించిన పుండుపడును. ఆనొప్పికి బిడ్డకు చైతన్యము కలిగితిరుగుంది. భూత అద్దము లేకపోయినా భూతఅద్దముతో కాల్ప గలవారు లేకపోయినా పసుపుకొమ్మ కాల్చియో సన్నని మేకు మొదలైనవి కాల్చియో నొసట కాల్చినయెడల చైతన్యము కలుగుతుంది. కాని భూతఅద్దముతో కాల్చినపుండు తొందరగా మానుతుంది. మిగతాపుండ్లు మానటానికి యెక్కువకాలము పట్టుతుంది. ఎలాగైనానే చైతన్యము కలిగించితిరాలి.

ఫీటి అన్నిటికన్నా సుతారమైన వైద్యప్రక్రియ గలదు. దానికి కొంచెము తెలివీ, నేర్పుకావాలి. అయినావాస్తాను. కొంతమంది అయినా యీ వైద్యము బట్టి చేయగలవారు ఉండవచ్చును.

వేగను సరము అనేనాడి ఒకటియున్నది. దీనికే ద్రిమ్మరినాడి అని వాడియున్నాను. దీనికే న్యమోగాస్త్రికుసరము అని గూడాలంటారు. ఏమంటే యీ నాడి మెదడులో బయలుదేరి ఊపిరితిత్తులలోనికిని, జీర్ణావయవములలో దాకా వ్యాపించియుండును. కనుక దీనికి శ్వాసాశయ జాతరనాడియందుము. జీర్ణమునందలి లోపములు ఆహారసారమువెంట హృదయములోనికి పోయి రక్తములోనికిచేరి దేహాన్ని నాడులను యితర ధాతువులను పీడించుట కలదుగదా! ఈ ద్రిమ్మరినాడి జీర్ణకోశములో చేరిన ప్రబలమైన లోపములవలన యుద్విక్రతనుబొంది సూటిగా హృదయాన్ని, నాడులను పీడించుటకద్దు. అప్పుడే యిట్టి ప్రశయమైన లక్షణములు కనబడుతవి. చెవులకు ముందువైపుగా ఆనాడి వ్యాపించియుండును. ఆనాడిని బాగుగా సరిదీయుటవలన ఈ బాలపాపచిన్నె తగ్గిపోవును. ఆ సరిదీయుట యీ క్రిందివిధముగా చేయవలెను.

ఒకబల్లమీదగాని మంచముమీదగాని అరుగు మీదగాని బిడ్డను వెల్లకిల పరుండబెట్టవలెను. వైద్యుడు బిడ్డతలవెనుక కూర్చుండి తనకుడి బొటన వేలితో కుడిచేవిముందుభాగమును యెడమబొటన వేలితో యెడమచేవి ముందు భాగమును గట్టిగానొక్కి ప్రతిసారియు పైనుండి క్రిందికి సరిదీయవలెను. ఇట్లుచేసినయెడల తప్పక చైతన్యము కలుగును.

ఏమైనానరే చైతన్యము కలిగింపవలెను. అది ప్రకృతి వైద్యమవునాకాదా అనేప్రశంశ అక్కరలేదు. చైతన్యము కలిగించుటయే ప్రధానమైన విషయము.

తరువాత యీ దిగువ చికిత్సావిధానము అవలంబింపవలెను. తప్పకుండా ప్రతి చిన్నబిడ్డ ఆపదకునూ అజీర్ణమే కారణమై ఉంటుంది. అంతో

యింతో కడుపుబ్బరమూ ఉంటుంది. మలబద్ధ కము ఉండితీరే చేను. అందువలన బిడ్డకు 1 పైంటు నులివెచ్చని నీటితోగాని, గ్లినర్తోగాని వెంటనే యెనిమాచేయవలెను. ఇట్లు ప్రతి ఉదయమూ చేయవలెను. బిడ్డకు యెట్టి ఆహారముగాని యివ్వవద్దు ఏమంటే చిన్నబిడ్డఆపద వచ్చినబిడ్డకు చైతన్యముకలిగించిన తరువాత గూడా మగత ఉంటుంది; జ్వరమూ అజీర్ణమూ గూడా వుంటవి. ఆ మగతతగ్గి, పిల్లవానికి బాగా చురుకు కలిగేవరకు యెట్టి ఆహారమూ, చివరకు తల్లిపాలుగూడా యివ్వవద్దు. అంతగా యేడ్చిస్తే కొంచెము మంచినీరు యివ్వవచ్చును.

చిన్నబిడ్డఆపదవచ్చే బిడ్డలకు అది సాధారణముగా వేడితగ్గిపోవుటవల్లనే కలుగుతుంది. కనుక యెండ తీక్షణముగా లేకపోతే యెండలోగాని లేకుంటే (Petromax) పెట్రోమాక్సులైటు వెలుతురులోగాని యెర్రొద్దము అడ్డముంచి అరగంట పరుండబెట్టవలెను.

దినమునకు 4,5 తూరులు, పొత్తికడుపునకు 15 నిమిషములు చొప్పున వేడినీటితో కావడముపెట్టి పదేసి నిమిషములుగల మట్టిపట్టీలు వేయుచుండ వలెను. బిడ్డకు మగతా, జ్వరమూ అజీర్ణముతగ్గి కొంచెము చలాకికలుగ నారంభించినప్పటికి తల్లిపాలు యిస్తూఉండవలెను. అవి అయినా దినానికి 2,3 తూరులుకన్న యెక్కువ తూరులు యివ్వక బిడ్డకు కొంచెము స్వస్థత చిక్కినతరువాత మామూలు ఆహారమేదో అది యివ్వవలెను. అన్నముతినేపిల్లలైనయెడల ఒకవారమువరకు నారింజకమలా,బత్తాయిమొదలగు ఫలములరసమునుమాత్రము యివ్వవలెను. వాంతులు, భేదులు మొదలగు అజీర్ణలక్షణములు తగ్గినప్పటినుండియు మామూలుగా యిచ్చు ఆహారమునే యివ్వవచ్చును.

ఈవ్యాధి ఇంత సులువుగా నయమగును. దీనికి యింగిలీకముతో వండిన భాండవ, రసకర్పూరము, వాతాగ్నికుమారము, వాతవిధ్వంసి మొదలగు తెనుగుమందులనూ, స్ప్రిచ్ నిక్ వంటి ఇంగ్లీషుమందుల యి్ జెక్సులను చేయుదురు. దానితో బిడ్డదేహములోఉండే రసాలన్నీ పీల్చి వేయబడతవి. అందువలన బిడ్డ యెన్నిదినాలకోగాని కోలుకోదు. కనుక యీవ్యాధికి ప్రకృతి వైద్యమే సులువైనది.

అయితే యీచిన్నబిడ్డ ఆపదరాకుండానే చేసుకోవచ్చును. రోగమువచ్చిన తరువాత శ్రమ పడటంకన్న రోగమురాకుండా చేసుకోవటమే తేలికయైనది.

ఏమంటే చిన్నబిడ్డఆపద యెప్పుడూ ఆకస్మాత్తుగరాదు. మొదట అజీర్ణము పుట్టుతుంది. అప్పుడే తల్లిపాలు కొంచెము తగ్గించియిస్తే బిడ్డకు ఏమిప్రమాదము రాదు. మన దేశములో అన్ని విద్యలు వచ్చుననుకొను మగవాండ్రోకే ఆరోగ్య శాస్త్రము ఏమియు తెలియదు. శిశుపోషణ అంతకన్నా తెలియదు తెలిసినా తమభార్యలతో తమకు తెలిసినవిషయములను చెప్పుటకు తెగనీలుగు. ఆడపిల్ల కాపరానికి వచ్చేనాటికి బొమ్మలపెండ్లిండ్లు, శ్రావణ మంగళవారముల నోములు, సావిత్రీ గౌరీదేవిసోములు మొదలైన యివి పూర్తిఅయినవో లేవో తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధపట్టుతారుకాని పిల్లలకు శిశుపోషణ గురించి ఒక లేశమైనా చెప్పరు.వారికి తెలిసినది కనుకనా? అట్టితల్లి బిడ్డకు అజీర్ణము చేసినదనిన ఏదో మందులతో నయముచేదాముఅనుకొంటుందికాని కాసినిపాలు తగ్గిస్తే అజీర్ణముపోతుందని ఆమెకు తెలియనూ తెలియదు; తెలిసినా పిల్లకు సామాన్యముగా పాలుయిచ్చుటమానదు. అందువలన కక్కులు విరోచనములు ఆరంభించును.

అందుకు ఏగ్రహణియో తల్లియిస్తుంది. దానితో బిడ్డకు జ్వరము, మాత్రగత, కఫము మొదలుపెట్టుతాయి. పిల్ల మూసినకన్ను మరితెరువదు పాలుత్రోగదు. ఇటుఅటు దొర్లుతూ వుంటుంది. చికాకు వుంటుంది. అప్పుడే యిటువంటి చిన్న బిడ్డకపద వస్తుంది. కనుక చిన్న బిడ్డకపద రాకుండా చేయవచ్చును, కాని మామూలుగా తల్లులు ఈచివరదశ వచ్చేదాకా శ్రద్ధ తీసుకొనరు అంటే ఏమియు చేయకుండా వుంటారని కాదు. ఏదో చేస్తూనేయుంటారు; ఆ చేసేది రోగాన్ని పెంచేటందుకే ఉపయోగించును.

బిడ్డకు అజీర్ణము ఆరంభించిన ప్రతివిషయములోను తగినంత మూర్ఖత, అజ్ఞానము, అశ్రద్ధతోడైనయెడల అది చిన్న బిడ్డకపదగానే మారిపోతుంది. కనుక అజీర్ణమువచ్చినప్పుడే ఈభయమును దృష్టిలోవుంచుకొని బిడ్డకు చికిత్స చేస్తే తల్లి బిడ్డ చాలాసుఖపడతారు.

ఒక కుటుంబములో చిన్న బిడ్డకపద ఆనువాయితీ ఉంటే ఆయింట్లో పుట్టేబిడ్డల కందరికి యీ వ్యాధి వచ్చితీరవలెనని ఏమినియమము లేదు. కాని యింట్లోపుట్టేబిడ్డల కందరికి నరములయందలి దౌర్బల్యము ఉండవచ్చును. తల్లిదండ్రులు బిడ్డలను జాగ్రత్తగా పోషించుటవలన దానిని సులువుగానే పోగొట్టగలరు.

అజీర్ణము, జ్వరము, వాంతులు, భేదులు, మగత, మూగన్ను మొదలైనవి ఉన్నప్పుడెల్ల వెంటనే పాలు ఆపివేసి ఆయా వ్యాధులు తగ్గేవరకు పండ్లరసమో, మంచినీరో యిచ్చినయెడల ఏ బిడ్డ

కును చిన్న బిడ్డకపద రాదు. చిన్న బిడ్డకపద వచ్చిన ప్రతివిషయములోనూ అది తల్లిదండ్రుల అజ్ఞానమువలననే వచ్చునని తెలిసికొనవలెను.

మూడు ముచ్చటైన జవాబులు

ప్ర॥ ముసలితనము ఎందుకువస్తుంది?

జ॥ వెంట్రుకలు నెరియుటవలన.

ప్ర॥ అజీర్ణము యెందుకువస్తుంది?

జ॥ పండ్లపాచివలన.

ప్ర॥ కలరా ఎందుకువస్తుంది?

జ॥ సూక్ష్మజీవులవలన.

ఆరోగ్యశాస్త్రము చదువుటవలన యీజవాబులు పుట్టుతవి. అది చదవాలో అక్కరలేదో!

డాక్టరు మాట!

యుద్ధభూమిలో అతన్ని సమాధిచేయుటకు తీసికొని పోవుచున్నారు.

అతను: అయ్యా, నేను బ్రదికియున్నాను.

మోతమోసే సిపాయి: లేదు నీవుచనిపోనావని డాక్టరుగారు చెప్పినతరువాతనే యీజోలీ తయారు చేశాము; ఈగోయి తవ్వాము.

అతను: ఇంకాచూడండి నేను శ్వాస పీలుస్తూ వదలుతూ ఉన్నాను; కనురెప్పలు మూస్తూ తెరుస్తూ ఉన్నాను; మాట్లాడుతున్నాను. ఇంకా గుండెమీద చెవి ఆనించి చూడండి.

మో. సి: ఇవన్నీ డాక్టరుగారు పరీక్షచేసే శల విచ్చారు.

ఆరోగ్య సదనము — పటమటలంక (స్థాపితము 1925 సం॥)

స్థాపకము : సీ తా రా మా వ ధూ త



ఇచ్చుది బెజవాడకు 3 మైళ్ల దూరములో కృష్ణానదీతీరమున బందరుకొల్వవొడ్డున ఫలవృక్షములచే నలంకరింపఁబడి పేరొందిన పడమటలంకయను నొక చిన్న గ్రామమునందు నిర్మింపబడెను. ఇది మందుల చేతను, తైద్యుల చేతను, విసిగి, వేసారి, ఒంట్లో, యింట్లో, జవనత్వద్ధనాదులు గోల్పోయి పాఠశాలకు పోవు దాతలనునట్లు విరాజిల్లుచున్నది. యిందు స్వాభావిక చికిత్సావిధానములమీద, అనగా కూనే మహర్షి తొట్టి జైద్యము, జష్టు, కెల్లాగు, ట్రాల్, సీప్, మున్నగువారి వివిధచికిత్సావిధానముల ననుసరించియు, ఉపవాస, వర్ష, యోగ, వ్యాయామ, మర్దన, కశేరుకాసమీకరణ, ఫల, కీర, సాత్వికాహార, చికిత్సలవలనను, సమస్తవ్యాధులకు చికిత్స చేయబడుచున్నది.

1-1-1936 సం॥ మొదలు, 31-12-1936 వరకు ఈ చికిత్సాలయమందు చికిత్సపొందిన రోగుల మొత్తం. 769

క్షయవ్యాధులు	... 90	బుతుకూలలు	... 10	గృహణీవ్యాధులు	... 4
కూలవ్యాధులు	... 64	మలబద్ధకవ్యాధులు	... 22	చర్మవ్యాధులు	... 22
అజీర్ణవ్యాధులు	... 112	మేహవ్యాధులు	... 100	మూర్చలు	... 6
సంజావ్యాధులు	... 55	వాతవ్యాధులు	... 60	ఉష్మాదములు	... 2
కామిలావ్యాధులు	... 18	కర్ణవ్యాధులు	... 24	స్టీహవ్యాధులు	... 2
పుబ్బసవ్యాధులు	... 40	నేత్రవ్యాధులు	... 14	సహమేహములు	... 4
ఉదరవ్యాధులు	... 60	నగ్గణములు	... 5	సంధ్యావ్యాధులు	... 2
ప్రసరరోగములు	... 32	జ్వరములు	... 20	దంతవ్యాధులు	... 2

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

అస్థినమీకరణము

౨ వ భాగము

అనామకాస్థియందు గలుగు చ్యుతికిచికిత్స:

౨౦ వ పాఠమున అనామకాస్థులయందుగలుగు చ్యుతి వర్ణింపబడినది. ఆ పాఠమును యిప్పుడు తిరిగి ఒకసారి చదువవలసినది. ఆ పాఠమునందే వీనికి అస్థినమీకరణము మంచిదని వ్రాసి యుంటిని. అనామకాస్థియందు చ్యుతిగలుగుటకు అనామక అస్థికిని, ముడ్డిపూసలకు మధ్య నుండు సంధిబంధములు ముడుచుకొని పొట్టి వగుటయే కారణము. అందువలన వీనికి చికిత్స చేయుట కీ సంధిబంధనములను సాగదీయవలయును. ఏ యెముక యెంతదూరములో నుండవలెనో అట్లు తరచు సాగదీయచుండవలెను. అట్లు చేయునప్పుడు అనామకాస్థి ముడ్డిపూసలతో బంధించునట్టి సంధిబంధనములను పొడవగును. రెండు అనామకాస్థులు వెన్నుపూసల పంక్తికి యెంత దూరములో ఉన్నవో చూచుటవలన వేనియందు చ్యుతిగలిగినదో గుర్తింపవచ్చును. మరియు ఒక అనామకాస్థి ముందునకును, వెనుకకును జరిగి యుండుటను యిట్లుగానే గుర్తింపవలెను.

కుడి అనామకాస్థి ముందుకు జరిగి యున్నప్పుడు యీ క్రింది విధముగా చికిత్స చేయవలెను:-

బల్లమీద రోగి బోర్లపరుండవలెను. వైద్యు డాతని యెడమవ్రక్కన మలుగుల సమీపములో నిల్చుండువలెను. వైద్యుడు తన యెడమచేతితో మలుగులకు ప్రభాగమున వెన్నుపామునకు,

ఎడమచేతియొక్క మూలముతో ఒత్తియుంచవలెను. కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని రోగియొక్క వెన్నువైపునకు పైకెత్తుచూ యెడమచేతి క్రిందనున్న వెన్నుపూసలను నెమ్మదిగా క్రిందికి నొక్కవలయును. కూపకము బల్లమీదనుండిపైకి లేచువరకు మోకాలును పైకెత్తి నెమ్మదిగా దింపివేయవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిదితూరులు చేయవలెను. ఇట్లే ఎడమ అనామకాస్థిలో జరిగిన చ్యుతికి మార్చి చికిత్స చేయవలెను.

కుడి అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగి యున్నప్పుడు యీ చికిత్స చేయవలెను:-

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. వైద్యు డాతని కుడివ్రక్కన మలుగుల సమీపములో నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క కుడికాలును మడచి, అతనితొడలను పొట్ట కానింపవలెను. కుడిమోకాలును యెడమభుజమువైపునకు నెమ్మదిగా నొక్కవలెను. తరువాత యెప్పటిస్థితికి తేవలెను. ఇట్లే ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ముడ్డిపూసలు ముందకు జరిగిన, అనామకాస్థులను రెండిటిని ముగింపునకు నొక్కవలెను. ఇట్లే ముడ్డిపూసలు వెనుకకు జరిగినప్పుడు అనామకాస్థులను ముందుకు నొక్కవలయును.

వ్రక్కపై ముకలలోని చ్యుతికిచికిత్స: వ్రక్కపై ముకలు దూరమై చప్పుడు యొట్టు చికిత్స చేయవలెను:-

ఏవైపు ప్రక్కటెముకజారినదో దానికి యెదుటి వైపు చేతిమీద రోగిపరుండును. వైద్యుడు రోగి భుజముల వెనుకవైపున నిలుచుండును. జారిన ప్రక్కటెముకలలో పైదానిని వైద్యుడు ఒక చేతి బొటనవేలితో పాదములవంకకు నెట్టుచూ, అదేసమయములో రోగియొక్క మోచేతిని రెండవచేతితో పట్టుకొని దానిని రోగి తలవంకకు భుజములపై వరకు లాగవలెను. చేతిమీద కన్న ప్రక్కటెముకమీదనే యెక్కువ వత్తిడిని ప్రయోగింపవలెను. తరువాత యథాస్థానములో నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరుమొదలు ఎనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ప్రక్కటెముకలమధ్యనందు తగ్గినప్పుడు రోగిపై వలెనే పరుండవలెను. వైద్యుడు అట్లే అక్కడనే నిలుచుండవలెను. కాని ఈతూరి జారిన ప్రక్కటెముకలలో క్రింది దానిని తలవంకకు నొక్కగా మోచేతిని పాదముల వంకకు లాగవలెను. ఇట్లు యిదియును ఆరుమొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

జత్రువులు క్రిందికి జారినప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:—

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. ఏవైపు ప్రక్కటెముక జారినదో ఆవైపున వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా తలవద్ద నిలుచుండును. వైద్యుడు తన రెండుచేతులతోనూ ఒకే కాలమున రెండుపనులు చేయవలెను. రోగియొక్క జత్రువుయొక్క ఉరోస్థివైపున ఉన్నచివరను వైద్యుడు తన చేతితో, (అంటే రోగినమీపముగానున్న చేతితో) మధ్య మూడువేళ్ళూ చొప్పించి, జత్రువును పైకియెత్తుటకు ప్రయత్నింపవలెను. రెండవచేతితో రోగియొక్కదండ చేతిని పట్టుకొని దానిని రోగియొక్క చెవి వంకకు ఎత్తవలయును. తరువాత యథాస్థానమున

నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

కండరచ్యుతి రెండువిధములు. కండరములు ముడుచుకొనుటయొకటి. రెండవది కండరములు అట్లనేఉండి వానిని యెముకలతో కలుపునట్టి సంధి బంధనములు లావెక్కి కండరములు సన్నగిలుట. అనగా కండరములకు రావలసిన పోషకద్రవ్యములను తామే మ్రింగి లావగుట. అప్పుడది గట్టిపడి యుండును. సంధిబంధనములే కండరముల వలె గాన్పించును. ఇందు కండరములందు కలిగిన సంకోచము (ముడుచుకొనుట) మర్దనము వలన సులువుగా కుదుర్చవచ్చును. కాని లావెక్కిన సంధిబంధనముల యందలిలావును తగ్గించి కండరములకు పోషకద్రవ్యములను చేర్చుటమాత్రము చాలా కష్టము. మర్దనవలన కండరములయందలి లోపములను సరిచేయవచ్చును. ఆసంగతి మర్దన చికిత్సయను పాఠమున వివరముగా వివరించి యున్నాము. కనుక యీ సందర్భమున ఆపాఠమును ఒకతూరి తిరిగి చదువవలసినది.

కండరసంకోచమునకు సాగదీయుట మంచిది. లేదా యెముకకు అంటియున్న కండరభాగమును వదలి, కండరమునకు అడ్డుగా ప్రవీడనమో, భేద్యమో (మర్దనచికిత్స చూ.) చేయవలెను. కండరమునకుచేయు మర్దనయందెల్ల చేతినితేలికగా జారనీయక కండరమునకు బాగుగా వత్తిడి తగులనీయవలెను. మొదటవత్తిడి కొంచెము తక్కువగా నుండవలెను. దినములు గడచినకొలది నీవత్తిడిని యెక్కువచేయవలెను. మర్దనచేయు కాలమునుగూడ పెంచవలయును.

వెన్నునకు సంబంధించిన కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు యీ క్రిందినియమములను పాటించవలెను.

వెన్ను (Lumbar Region) భాగముమీద నిలుపుగానుండుకండరములను మర్దనచేయునప్పు డీక్రిందివిధముగా చేయవలెను.

వెన్ను భాగము, వెన్ను పామునకు కుడివైపుకండరములకు, మర్దనచేయవలసిన నెడల రోగి బల్లమీద బోర్ల పరుండును. వైద్యుడాతనికి యెడమ వైపున మలుగులవద్ద నిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తన కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని తలవంకకు యెత్తవలయును. ఎడమచేతిని రోగి వెన్ను భాగమున వెన్ను పామునకు కుడివైపున బోర్లంపవలెను. రోగి మోకాలును తలవైపునకు లాగు కాలముందు వెన్ను పూసనుండి కుడివైపునకు కండరములను బలముగా సరిదీయవలయును. మోకాలుయెత్తుచున్న ఊపు (jerk) ఉండరాదు. నిబ్బరముగా యెత్తవలయును. అప్పుడు అనామకాస్థి బల్లమీద తగులక పైకి లేవవలయును. కండరములనుగూడ నిబ్బరముగా సరిదీయవలెనేగాని ఊపు పనికిరాదు. తరువాత యథాస్థానమునకు తేవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. వెన్ను భాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు రోగియొక్క యెడమ మోకాలును పైకెత్తి వెన్ను భాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను సరిదీయవలయును.

నడుము లోని కండరములను సరిజేయుట: రోగి పైవలెనే బోర్ల పరుండును. వైద్యుడు అతని నడుమువద్ద అతనికి యెడమ వైపున నిలుచుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క కుడి అనామకాస్థియొక్క వెలుపటి వైపున తన కుడిచేతితో పట్టుకొనవలెను. తన యెడమచేతిని వెన్ను పామునకు కుడివైపున బోర్లంపవలెను. అప్పుడు కుడిచేతిలోని మలుగు యెముక

(అనామకాస్థిని) పైకెత్తవలయును. ఎడమ చేతిక్రిందనున్న కండరమును వెన్ను పామునుండి కుడివైపునకు త్రోవవలయును. ఇట్లే యెడమ వైపునకును మర్దన చేయవలయును.

నడుము లోపై భాగమున కుడివైపున నిలుపుగానున్న కండరములను సరిజేయుట: రోగి బోర్ల పరుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క యెడమ వైపున భుజములదగ్గరగా నిలుచుండవలెను. రోగి తన ముఖమును యెడమ వైపునకు తిప్పియుంచవలయును. రోగియొక్క కపాలము యొక్క కుడివైపున చెవికి కొంచెము యెగువన వైద్యుడు తన యెడమదండచేతిని ఆనించి అరచేతిని ముచ్చెలకుంటమీదికి చాచవలయును. కుడిఅరచేతి యొక్క మూలమును నడుమునందలి పైభాగమున వెన్ను పామునకు కుడివైపున ఆనింపవలెను. రోగితలను వైద్యుడు తనవంకకు తన యెడమచేతితో లాగవలయును. అదేసమయములో కుడిచేతితో వెన్ను పామునుండి కుడివైపునకు కండరములను సరిదీయవలెను. తరువాత యథాస్థానమునకు రావలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే యెడమవైపున నుండుకండరములకు గూడ మర్దన చేయవలెను.

దేహమునందలి యేభాగముననున్న కండరముగాని, యెముకగాని అది యుండవలసిన చోట నుండక స్థానభ్రంశమునొందినపుడు వైద్యుడు వీలెరిగి వానిని సరిచేయవలయును. సరిజేయువిధములలో కొన్నివిధములు యిచ్చట వివరించితిని. పుట్టుతునే యెవరూ అస్థివైద్యులుకాలేదు. పుస్తకాలు చదివినంతనే చాలరు. తనకు తెలిసిన ప్రతి విషయమును జాగ్రత్తగా ఆచరణలో పెట్టి చూచినప్పుడే వానికావిద్యయందు నేర్పరితనము కుదురును. మొదట మొదట స్నేహితులకు యీ

విధానములనువాడి నేర్పుకొనవలెను. అవకాశము కలిగినపుడెల్ల యందలి విధులను ఆచరణలోపెట్టి చూడవలెను. అవకాశమును జారవిడువవలదు-కాని హఠయోగ ప్రదీపికయందు కొన్నియోగా సనములు పరింపబడినవి. అందులోని ఆసనములను అభ్యసించినయెడల కశేరుకా సమీకరణమువలనను, అస్థిసమీకరణమువలనను యేప్రయోజనములు కలుగునో ఆప్రయోజనములు కలుగుటయేగాక ఆంతరవయవములలోని దోషములు లేకుండ వెలువడి పోవును. అనుభవయోగాభ్యాసము అనే గ్రంథమును ప్రకృతి ఆశీసువారు అమ్ముచున్నారు. అందు కొన్నినిత్య ఉపయోగమునకు పనికివచ్చు ఆసనములు వివరింపబడినవి. వానిని అభ్యసించి మేలును పొందవచ్చును.

యోగాసనములు వేయుటకు వీలుకుదురని బాటరు, వృద్ధులు, రోగులు - వీరి కొరకే యీ కశేరుకాసమీకరణము ప్రయోగించి, తిని తిరుగునట్టి వారికెల్ల యోగాసనములు బోధించుటయే మంచిదని మానవజాతి.

ఇప్పటితో కశేరుకా అస్థిచికిత్సలు పూర్తియైనవి. కనుక యీ ౬ పాఠములను తిరిగి ఒక తూరి చదివి మననముచేసి మనస్సునకు పట్టించుకొనవలెను. వానిని చాల క్లుప్తముగా వ్రాసినాము. ఈ శాస్త్రములను గురించి పెద్దగ్రంథములు ఇంగ్లీషుభాషలో నున్నవి. కావలసిన చోరికి వానిని వెలకు తెప్పించి యిచ్చెదము. వానిని తెలుగులో ప్రచురింపవలయునని కోరికగలదు. దేనికైనను ప్రజల ఉత్సాహముతో గూడిన ఆదరము అవసరము. తగినంత ప్రోద్బలము, ఆదరము చూపబడనేని వానిని తెలుగులోనికి అనువదించెదము.

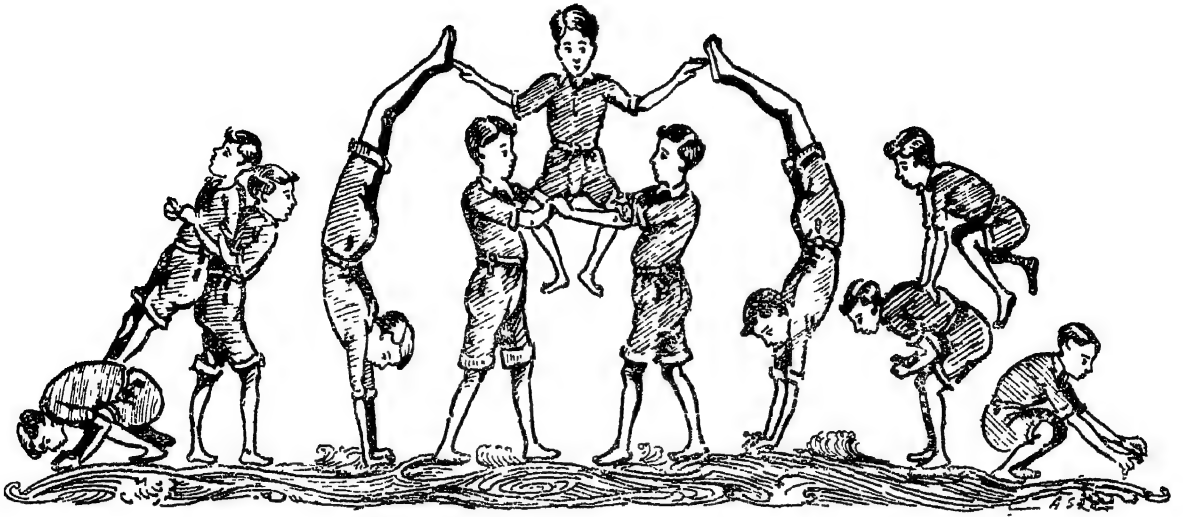
ఇంతవరకును సామాన్యముగా ప్రారంభకులు

తెలిసికొనదగినంత భాగమే వ్రాసితిమి. శ్రద్ధగలవారు చదువుటకు తొట్టివైద్యము, సునిశితవైద్యము, ముఖవైఖరీవిద్య మొదలగు 60 గ్రంథములు తెలుగులో లభించును. వానినెల్ల చదివి విద్యార్థులు తమ జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనవచ్చును.

ప్రశ్నలు.

౧. అనామకాస్తులలోని లోపములను సరిచేయుటకు మొట్టమొదట గమనింపవలసిన నియమమేమి?
౨. అనామకాస్థి ముందుకు జరిగినప్పుడు యెట్లు చికిత్స చేయవలెను?
౩. అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగినప్పుడు యెట్లు సమీకరింపవలెను?
౪. ప్రకృతైముకలు దూరమైనప్పుడు యెట్లు సరిచేయవలయును?
౫. ప్రకృతైముకలు దగ్గరగా నొక్కుకొని పోయినప్పుడు వానిని దూరముచేయుటెట్లు?
౬. కండరములందలి సంకోచమును యెట్లు సరిచేయవలెను? సంధి బంధనము లావైనప్పుడేమి చేయవలెను?
౭. వెన్నుభాగమున నిలువుగానుండు కండరముల యందలిచ్యుతిని యెట్లు సమీకరింతువు?
౮. నడుము భాగమున పైనను, దిగువను నుండు కండరములయందలి లోపములను యెట్లు సరిచేతువు?
౯. జత్రపు జారిపోయినప్పుడెట్లు చికిత్సచేతువు?
౧౦. యోగాసనము లేవరికి ఉపయోగపడును? యోగాసనములు పనికిరానివా రెవరు?

జవాబులు కాకితమునకు ఒకతైపుననే వ్రాయవలెను. కాకితములకు 1, 2 అని సంఖ్యలు వేయవలెను. వానికి గుండునూదిగుచ్చవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.

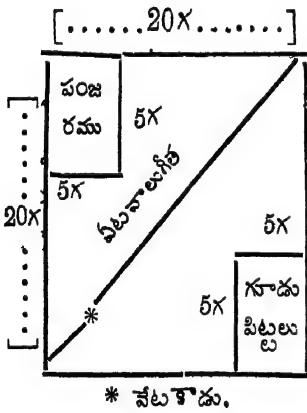


బాల క్రీడలు

శిష్టాదక్షిణామూర్తి శాస్త్రి గారు

7 వ సంవత్సరము విద్యార్థులకు

(1) పిట్టల కలరవము.



ఆటస్థలము 20 గజముల పొడవు 20 గజముల వెడల్పుగ నుండు నట్లు గీయుము. ఎదురుమూలలను ఏటవాలు గీతతో కలుపుము. మిగత రెండు ఎదురుమూలలందు 5 గజముల పొడవు 5 గజముల వెడల్పుగల రెండు చిన్న చతురముల నేర్పాటుచేయుము. ఒక మూలనున్న చిన్న చతురమును గూడనియు, రెండవదానిని పంజర మనియు పేరులను పెట్టుము.

ఈ ఆటకు 10 నుండి 31 టి వరకు బాలురుండవచ్చును. ఒకనిని వేటకాడను పేరుతో ఏటవాలు గీతపై నిలబెట్టుము. మిగత బాలు రను మూడు సమభాగములుచేయుము. ఒక్కొక్క భాగమునకు

ఒక్కొక్క పేరు పెట్టుము. కాకులు, కోవెలలు, చిలుకలని పిలుపుము. మూడురకముల పిట్ట లును మూడు భాగములుగల పిట్టలచే వేరువేరుగా అరచునట్లు అభ్యాసముచేయించుము. పిట్ట లను గూటియం దుంచుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే పిట్టలు కలకల ధ్వనులతో (కాకా, కోకో, అక్కక్కాయని) కల రవముచేయుచూ ఏటవాలు గీతదాటి, వేటకానిచే పట్టుబడక ఇటునటు కవ్వించుచూ తిరుగుచుండ వలెను. గీతను దాటు నప్పుడెల్ల తనచే చిక్కుపడిన పిట్టను వేటకాడు పంజరములో పెట్టుచుండ వలెను. అన్ని పిట్టలు పట్టుపడిన తరువాత యితొకనిని వేటగానినిగ నియమించి ఆడించుచుండ వలెను. కవ్వించునపుడెల్ల పిట్టలు ఎక్కువ సంతోషపడుచుందురు.

(2) ఉడుతలు - ఉడుములు.

$\left[\begin{array}{c c c c c} \dots\dots 10 & \dots\dots 10 & \dots\dots 10 & \dots\dots 10 & \dots\dots \end{array} \right]$				
$\times 10$	జ్వరము	ఉడుతల నియమితరేఖ	ఉడుతల నియమితరేఖ	జ్వరము
		1_2	1_2	

బాలురను రెండు సమయములు జట్టులనుగా విడదీయుము. జట్టునకు 10 మంది బాలురుండవలెను. ఒకవైపు జట్టుకు ఉడుతలనియు, రెండవవైపు జట్టుకు ఉడుములనియు పేర్లు పెట్టుము.

ఆటస్థలము 20 గజములపొడవు 10 గజములవెడల్పుగ నుండవలెను. దానిని రెండు సమభాగములు చేసి మధ్య గీతనడ్డముగాగీయుము ఆగీతకు యిరువైపుల $1\frac{1}{2}$ అడుగుదూరములో రెండుగీతలుగీయుము. వీటిని నియమితరేఖలందురు. ఒక నియమితరేఖపొడ ఉడుతలను రెండవ నియమితరేఖపొడ ఉడుములను నిలబెట్టుము. నియమితరేఖకు 10 గజముల దూరమున గమ్యస్థానములుండును. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే 'రెండు జట్టుల బాలురును తమ ఎడమ కాళ్ళనుంచియు కుడికాళ్ళను వారివారి వెనుకవైపునుంచియు నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు మధ్యగీతపై నిలువవలెను. ఉడు - ఉడు అని కవ్వించుచూ ఒక సారి ఉడుతలనియు యింకొకసారి ఉడుములనియు కేక వేయుచుండవలెను. "ఉడు తలు" అని కేక వేయగానే ఉడుతలు తమవైపునగల గమ్యస్థానమునకు పరుగెత్తవలెను. ఉడుములు వెంటనంటి ఉడుతలను పట్టుకోవలెను. గమ్యస్థానముచేరిన ఉడుతను పట్టుకోరాదు. ఇటులనే "ఉడుములు" అని కేక వేయగానే ఉడుములు తమ గమ్యస్థానమునకు పరుగెత్తవలెను. ఉడుతలు ఉడుములను వెంట నంటిపట్టుకోవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయవలెను. ఈలవేసినపుడెల్ల ఉడుతలు ఉడుములు మధ్యరేఖకు ఇరుప్రక్కలనున్న నియమితస్థానములందు చేరి నిలుచుండవలెను. ఉడుతలు ఎన్ని ఉడుములను పట్టుకొనునో అన్ని మార్కులు సంపాదించును. ఈరీతిగా ఉడుములు పట్టినప్పుడు మార్కులను వేయుచుండవలెను. ఎక్కువ మార్కులను సంపాదించిన జట్టునకు జయముకలుగును. 20 మార్కులు ఆటజయమును సూచించును. ఈక్రిందిరీతిగా మార్కుల పట్టికను తయారు చేసిన బాలురకు ఉత్సాహము హెచ్చును.

మార్కుల పట్టి.

తరగతి	ఉడుతలు	ఉడుములు	మార్కులు
1	4	—	ఉడుములకు జయము
2	—	6	
3	2	—	
4	—	6	
5	8	—	
6	—	8	
7	4	—	
మొత్తం	18	20	

ఉపాధ్యాయుని వాయిలు

(3) యజమాని - డేగ - పావురము.

[..... 20 X.....]

15 X	డేగ	•/•	•
	యజమాని	—	•
	పావురము		
		X	%

ఆటకు ముగ్గురులగాయతు 30 మందివరకు ఉండవచ్చును. ఆటస్థలము 20 గజముల పొడుగు. 15 గజముల వెడల్పుగనుండునట్లు గీయుము. ఆటస్థలములో నచ్చటచ్చట ముగ్గురుముగ్గురు బాలురవంతున నిలబెట్టుము. డేగయని యొకరికిని, యజమానియని యింకొకరికిని, పావురమని మఱియొకరికిని, పేర్లుపెట్టుము. డేగ పావురమును పట్ట

కుండా యజమాని మధ్య నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే డేగ పావురమును పట్టుటకు యత్నించవలెను. పావురము యజమానినిచాటున నక్కుచుండవలెను. యజమాని డేగను పావురమువైపు రాసీక నెట్టుచుండవలెను. యుక్తి మిక్కిలి అవసరము. కవ్వించుట వేటాడుట డేగ గమనించవలెను. యజమాని జాగ్రత్తతో సంచరించవలెను. మరల మరల ఒకరిస్థానమున నొకరిని మార్చి ఆడించుము.

4. ఒంటికాలి కుంటు.

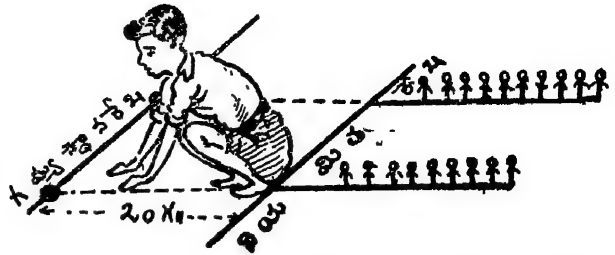


రెండు సమజట్టులుగా విడదీయుము. జట్టుకు 10 మంది బాలురు ఉండవలెను. రెండుజట్టులకు మధ్య 5 అడుగుల దూరముండవలెను. జట్టులోని బాలురు ఒకరివెనుక నొకరు చేయి ఎడముగా నిలువవలెను. ఆటస్థలము: — జట్టులకు ముందు నియమితరేఖ యుండుచు నియమితరేఖనుండి 20 గజములదూరములో గమ్యస్థానరేఖను గీయుము. ఆ రేఖమీద చుక్కలుపెట్టిన చోటులందు జట్టులకు నూటిగా ఇద్దరు బాలురను కూర్చుండబెట్టుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ప్రతిజట్టులోని మొదటి బాలుడు ఈ పటములో చూపినట్లు ఒక కాలు వెనుకకు వంచి కుంటుచూ గమ్యస్థానరేఖకు చేరవలెను. తమ జట్టులకెదురుగానుండు బాలురచుట్టు దిరిగి తమ జట్టువైపు పరుగెత్తివచ్చి, రెండవ బాలుని తాకే తాము జట్టువెనుక కూర్చుండవలెను. అంతట రెండవ బాలుడు ఒంటికాలుతో కుంటుచూ గమ్యస్థానముచేరి మొదటి వానివలె వచ్చి మూడవవానిని పంపవలెను. ఇట్లు ఆఖరు బాలునివరకు వరుస క్రమముగా కుంటించి, పరుగెత్తించుచూ తమజట్టు ప్రవేశించుచుండునట్లు బోధించవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరుబాలుడు ముందు ముగించునో వాని జట్టునకు విజయము సమకూరును.

5. క వ్య గంతు .

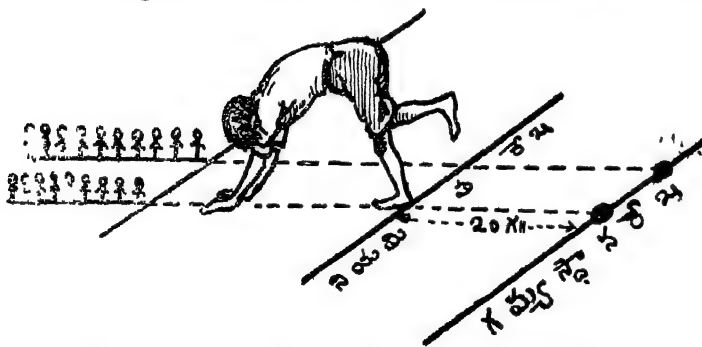
పై ఆటలవలె జట్టులు విడదీయుము. జట్టుకు 10 మంది ఉండవలెను. ఒకరివెనుక నొకరిని వారి మడమలమీద కూర్చుండునట్లు ఆజ్ఞ నిమ్ము. నియమిత గమ్యస్థానములమధ్య ఇరువదిగజముల దూరముండవలెను.



ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగనే జట్టు మొదటిబాలుడు ప్రక్కపటములో చూపినరీతిగా చేతుల వ్రేళ్లచివర నేలనాన్ని కాళ్లతో గెంతులువేయుచూ గమ్యస్థానరేఖజేరి నిలచి, జట్టువైపు తిరిగి, పరుగెత్తుచూ వచ్చి, జట్టులోని రెండవబాలునితాకి, తాను జట్టువెనుక నిలువవలెను. తరువాత రెండవవాడును, పిమ్మట మూడవవాడును ఆఖరువానివరకు మొదటివానివలె తరువాతవానిని పంపుచుండవలెను. ఆఖరువాడు జట్టుముందుకు పరుగెత్తుచూవచ్చి, నిలచి, చేతులనెత్తవలెను. ఏజట్టులోని చివరబాలుడేవని ముందు ముగించునో వానిజట్టునకు జయము. పిక్కబలము హెచ్చును.

6. పీ త న డ క .

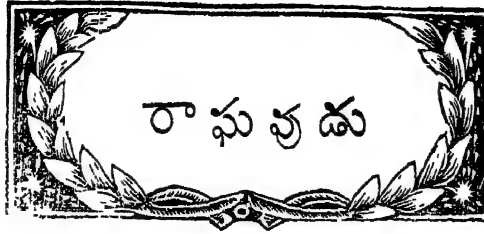
జట్టుకు 10 వంతున రెండుజట్టుల బాలురుండవలెను. ఆటస్థలము పై వాటివలె నియమిత గమ్యస్థానములకు మధ్య 20 గజములుండవలెను. నియమితరేఖకు ఎదురుగా నిలచిన జట్టులను, వెనుకభాగమున నియుమితరేఖ యుండునట్లు



గా త్రిస్పర్శము. అందరి ఎడమకాళ్లను ఎడమప్రక్కకు $1\frac{1}{2}$ అడుగు వేయుతట్టి ఆజ్ఞ నిమ్ము. పోతీబాలుడు చేతుల భూమిమీదనుంచి, తలనువ్రేచి, కాళ్లమధ్యగా గమ్యస్థానమున జట్టుకెదురుగా నున్న

బాలుని చూచుచుండునట్లు ఆజ్ఞనీయవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే నియమితరేఖపై నున్న కాళ్ల నొక్కొక్కదానినే ఎగురవేయుచూ, వెనుక బాలుడు వెనుకకు నడచుచూ గమ్యస్థానము చేరవలెను. గమ్యస్థానరేఖపై నున్న బాలుడు తనచేతితో వెనుకకు నడచుచూ వచ్చిన వాని పిట్టను తాకవలెను. అంతట అతడులేచి నిలబడి, పరుగెత్తుచూవచ్చి రెండవవానిని తనవలె వెనుకకు నడచి గమ్యస్థానము చేరునట్లు పంపవలెను. ఇట్లు ఆఖరువానివరకు చేయించవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరుబాలుడు ముందు పీతనడక నడచి తనచోటుచేరి, నియమితరేఖపై నిలచి, చేయి నెత్తునో వాని జట్టునకు జయము నమకూడును.

షరా:— గమ్యస్థానముందున్న రెండవజట్టు బాలునిపైపు జెల్లరాదు. చేతులనేలనాన్ని నడువవలెను. చూపు కాళ్ల మధ్యగా చూడవలెను.



(ఈ నెల సందేశము)

క్రిందటి సంవత్సరము “ఈచదువు” మా హాస్టలు స్నేహితుణ్ణిబకణ్ణి మృత్యుదేవతక అందిచ్చింది. ఈ సంవత్సరము ఇంకొకణ్ణి పొట్టను పెట్టుకుంది. క్రిందటి సంవత్సరం రాఘవుడికి స్నేహితులను బహుమానము వస్తుందని అందరం అనుకొన్నాము. ఒక్క మార్కులో పోయింది. ఈ సంవత్సరం అతడే పోయాడు. జబ్బుచేసి నెలా పదిహేనురోజులు కాలేజీకాలేదు. వాళ్ళవూరు వెళ్ళిపోయాడు. తిరిగి నవంబరు 22వ తారీఖున కాబోలు కాలేజీలో చేరాడు. పదిరోజులుపాటు బాగానే ఉన్నాడు. ఒకనాడు సతీతులసి సిని

మాకు వెళ్ళినచ్చాడు. తెల్లవారగానే స్వమోనియా వచ్చిందన్నారు. కింగుజుర్ని హాస్పిటలుకు తీసికొని వెళ్ళారు. నారం పదిరోజులకి మాకీవార్త వినబడింది. పాపిష్టితల్లిదండ్రులు వానిజబ్బు పూర్తిగా నయముగాకుండా కాలేజీకి తోలారు. దేహారోగ్యాన్ని లెక్కచేయకుండా చదివించారు. చివరికి ఫలితం అనుభవించారు. ఇదేమి కర్మమో గాని యీదేశంలో తల్లిదండ్రులు సంతానం బలహీనంగావుంటే శ్రద్ధయే వహించరు. దేశం బాగుపడటం యెప్పుడో.

ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

వసంత యిన్ స్థిట్యూటు అడయారువారిచే ప్రకటింపబడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి ఆభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని తోడ్పడు అర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇహపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటినిగరించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంతములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంవత్సరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు,
వసంత ఇన్ స్థిట్యూటు, అడయారు—లేక
వి. పి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఏ., బి.యల్.,
ఏలూరు.

విజయ” సచిత్రమాసపత్రిక.

సం॥ చందా రు.1. విడిసంచిక 0-1-6.

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన సర్వస్వము. ఒక చరిత్ర - ఒక రసము - ఒక వరిశ్రమ - ఒక పరిశోధన - ప్రకటించినది ఖగ్గిటించుకుండా ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే సంచిక అంతయు సచిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే. మిమ్ములను సవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇన్ని విషయములు చర్చించు కత్రికయింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు. వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం.

గ్రంథాలయ సర్వస్వము.

ఆంధ్రదేశ గ్రంథాలయ సంఘముతరపున ప్రతినెల 5 వ తేదీని ప్రచురింపబడు సచిత్రమాసపత్రిక,
సంఘసభ్యులకు సభ్యత్వపు చందాతో రు 3/-లు మాత్రమే.



ప్రశ్నోత్తరములు

నేను మదనపల్లి క్యాంపునకు వచ్చినప్పటికినండి ఇంతవఱకును ప్రకృతి ఆహారమునే గైకొనుచు ఆరోగ్యముగానున్నాను. ఎల్లవేళల ప్రకృతి ఆహారమునే పుచ్చుకొనుచున్నాను. నాజీవితాంతమువఱకు యీప్రకృతి ఆహారమునే గైకొన ప్రతిజ్ఞ పూనియున్నవాడను. అనేకమంది ప్రజలకు నాతోడివిద్యార్థులకు దీని ఉపయోగములను ప్రకృతి కార్యాలయపు క్యాంపులను గూర్చి తెలుపుచున్నాను. మీరు మాత్రము నావిన్నపమాలకించి దయచేసి త్వరలో నాకింది ప్రశ్నలకు జవాబులు వ్రాసి పంపుదురని వేడుకొనుచున్నాను; మీ ప్రత్యుత్తరములకు ఎదురు చూచుచున్నాను.

- 1 టీకాలు నేను వేసికొనినయెడల చెరువు కలుగునా లేదా? ఒకవేళ నిర్బంధించి టీకాలు వేసిన దానిచెడుపునుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రకృతి చికిత్స ఏది? ఒకవేళ టీకాలు వేసికొనక ఎదిరించిన ఎంత జరిమానా విధించెదరు.
- 2 నీటిలో ఈత నీచుచుండగా నీటిపురుగులు గాని లేక నీటిపాములుగాని కఱచిన ఏమి చికిత్స?
- 3 కత్తితో ఏభాగమైనను తెగిన ఏమిచికిత్స?
- 4 ఒళ్లుకాలి బొబ్బలులేచిన ఏమిచికిత్స?
- 5 తేలు, పాము, జెట్టి మొదలగు విషపురుగుల కాటునకు ఏమిచికిత్స చేయవలెను?
- 6 కలరా ప్లేగు దినములలో మనమెట్లు నడచుకొనవలెను. మనకే ఆరెండువ్యాధులలో నేదైన సంభవించిన ఏమిచికిత్స చేయవలెను?

- 7 ఏకదశ బీజములు! ద్విదశ బీజములు వేనినైన కలిపి తినవచ్చునా? మిశ్రమ ఆహారమును తినిన కలుగు చెరువేమి?
- 8 తలవెంట్రుకలు కొంచెము ఎఱుపు బాటి యుండిన నలుపు తిరుగుటకు ఏమిచికిత్స?
- 9 తలకు ఏదైననూనె వాడవచ్చునా లేదా? వాడవచ్చుననిన ఏనూనెవాడవలయును?
- 10 అపానవాయువులకు ఏమి చికిత్స?
- 11 నరములువిరిగినను లేక తొలగినను ఏమిచికిత్స?
- 12 క్రిందఁడి దెబ్బలు తగిలి నెత్తురుకారిలే ఏమిచికిత్స?
- 13 వొంటిమీది మలినము పోవుటకు నీకాయ గాని లేక కుంకుడుకాయగాని లేక సున్ని పిండిగాని వాడవచ్చునా? ఎప్పుడైనను వేడి నీరు పోసికొనవచ్చునా?
- 14 ఆకు కూరలలో 'ప్రతిదినమువాడుక' కు మంచివి ఏవి? తినగూడని వేవి?
- 15 చలికాలములో పడిశెము పట్టి కళ్లై తెల్లగా పడుచుండిన ఏమిచికిత్స?
- 16 గోధుమలుబాగుగా నమలితినుటకు ఎక్కువ కాలము పట్టును. అట్లుగాక దంచి తినవచ్చునా?
- 17 శీతోష్ణ స్థితికి ఆహారపుమార్పు లేవి?
- 18 ఖర్జూరపుకాయలు గాక ఖర్జూరపు పండు తినవచ్చునా? కొందరు దానిలో పక్వము చేయుటకు చక్కెర కలిపెదరని చెప్పుచున్నారు. అది ఎంతనిజమో?

19 నెత్తురు కారుచుండిన భాగమునకు మృత్తిక చికిత్స చేసిన, మట్టి ఆరక్తమునకే కలుచు కొని పోవును. దానిని అట్లనే ఉంచవలయునా తీసివేసి మరల కొత్తమన్ను వేయవలయునా? పాతమన్నుకు కొత్తమన్నుకు మధ్య ఎంతకాలముండవలయును?

20 రంగునీరు ఎంతకాలము ఎండలోనుంచవలెను? అనీళ్లు చల్లనిస్థలములో పెట్టి వాడుకొనుచుండిన ఎంతకాలమువరకు దాని గుణము ఉండును?

21 చాలాఎక్కువ పనివల్ల నొప్పిచేసి ఆ భాగము వాచియిండిన ఏమిచికిత్స?

22 ప్రకృతి ఆహారము తీసికొన్నప్పటినుండి నా అరికాళ్లు పగిలియున్నవి? దానికి చికిత్సఏమి?

23 వొంటిమీద ఎఱ్ఱగనుండు చిన్న గుల్లలులేచిన ఏమి చేయవలయును?

24 ఒక వేళ నేనుచేయు ప్రకృతిపద్ధతిని సహింపని దుర్మార్గులు (విరోధులు) చేరువవలయునని కొన్నివండిన కాయలనుగాని వేయించిన కాయలనుగాని, చక్కెరలోనానవేసి ఎండ బెట్టిన ఖర్జూరపుకాయలుగాని, లేక నేను తినుచుండు ధాన్యము నానుచుండినదానిలో ఉప్పుగాని, చక్కెరగాని కలిపిన మనము తెలియక దానినితినిన మనకు కడుపులోఏమి చేయును? దానికి (Remedy) చికిత్స ఏమి?

ఇట్లు,

యస్. రంగయ్య.

(దీనితరువాయి ఉత్తరములకు 54 వ పేజీచూడుడు)

ఆయుర్వేదవిద్యత్నమైళనపత్రిక

డాక్టరు యం. వి. రమణప్ప A. M. A. C., A. I. V. S., నూపరింటెండెంటు అండ్ ఎగ్జామినర్ గారి యాజమాన్యమున అభివృద్ధి గాంచుచున్న సచిత్ర మాసపత్రిక.

ఆయుర్వేదమునకు అంగమగు విమర్శనలు, పరిశోధనలు మున్నగు శైద్యవిషయములు ఘనమగు శైద్యకేంద్రములచే వివరింపుచూ శైద్యనిశ్చేత ఆచార్యునిగనూ, గృహమందు కుటుంబశైద్యునిగను మెలంగి దేశీయ శైద్యమును పెంపొందించుచూ పశువు, మానవాశ్విముల కాపాడుటయే పత్రికయుద్దేశము. ప్రతి భారతీయుని హస్తమునలంకరింపవలసిన పత్రికారత్న మిదియే.

చందారు. 2-8-0 మాత్రమే.

ఆయుర్వేదవిద్యత్నమైళన పత్రికా కార్యాలయము, గుత్తి R. S.

లోకలుబోధు — (మాసపత్రిక)

ఇందు లోకలుబోధు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు లోకల్ బోధులవారు అందరును తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం||ర చందారు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోధు కార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)

ఉత్తరములు

1. టీకాలవలన తప్పక చెరువు గలుగును. పిడ పర్వతాలో రామస్వామి అను పోస్టుమన్ ఉన్నాడు. అతనికి రెండు సంవత్సరముల బిడ్డ కలదు. తల్లిదండ్రులు వద్ద మొగ్గోయని మొత్తుకుంటుంటే టీకాలు వేసినారు. ఇప్పటికి మూడు మాసములైనది. ఆబిడ్డ దేహమంతయు దురదఆరంభించినది. చిన్న పొక్కులు పుట్టినవి. అదివరకు కులాసాగా ఆడుకుంటూ ఉండేది. కొద్దిగా జ్వరము. ఆ పొక్కులుగోకి నందున పుండ్లు పడినవి. ఆ రోజు తగిలినచోట నెల్ల పుండ్లు, దురద ఆరంభించినవి. అపోస్టు మన్ చాలాబాధపడి నిన్న నేనావద్దకు వచ్చినాడు. ఆబిడ్డకు నీలిసీసాలోని నూనెపుండ్లకు రాచి లోనికి నీలిసీసాలోని నీరిచ్చి అవిదాహియగు పథ్యము పెట్టదలచినాను.
టీకాలు వేసినచోటునందు రోజుని వెంటనే వేడి నీటితో కడిగివేసి నీలిసీసాలోని నీరువేసి కట్టు కట్టితే నయమగును. లేదా భూతఅద్దముతో భరింపగలిగినంత వేడిని ప్రయోగించినను నయమగును. కాని ఒక తూరివేసిన కొంత అయినా అపకారము చేయకుండా మాన్పడము కష్టమేను. నూరు రూపాయల వరకు జరిమానా విధింపవచ్చును, కాని సామాన్యముగా 0-4-0, 0-8-0 జరిమానా వేయుటయే కలదు.
2. ఈదేవానిని నీటిసాములు కరువవు
3. తెగినచోట రక్తము రాకుండా వెంటనే తడి గుడ్డవేసి బిగించి కట్టవలెను. తరువాత నీలి సీసాలోని నీరువేసిగాని, నూనెవేసిగాని పుండు మానువరకును కట్టుచుండవలెను. మధ్య మధ్య యెండలో నీలపుకాంతికింద నుంచవలెను.
4. నీరు, ఆముదముచేర్చి గిలకొట్టిన నవనీతము తయారగును. అదిరాయుచుండవలెను. కొంచెము మంటలు తగ్గినప్పటినుండి నీలిసీసాలోని నూనె రాచినయెడల అద్భుతముగా కుదురును.
5. పాముకాటునకు కరచినచోట భూత అద్దముతో సూర్యకాంతిని కేంద్రీకరించి పుండు చేయవలెను. తేలు, జెర్రి, కందిరీగ మొదలగువానికి నీలికాంతిగాని, నీలిసీసాలోని నూనెగాని, నీరుగాని వేసిరాయుచుండిన బాధతగ్గిపోవును.
6. మలబద్ధకము లేకుండా చూచుకొనవలెను. యుక్తాహారవిహారములను కలిగియుండవలెను. జలుబులేకుండా ఉన్నయెడల రాత్రులయందు నీలికాంతిలో దినమునకు 4-5 గంటలుపరుండవలెను. లేదా పగటివేళ 20 నిమిషములు నీలిసూర్యకాంతిలో కూర్చుండవలెను. దినమునకు 2-3 మోతాదులు నీలిసీసాలోని నీరు తేపకొక $\frac{1}{2}$ బెన్నుచొప్పన త్రాగుచుండవలెను. కటి లింగస్నానములు, ఉపవాసము, నీలికాంతిస్నానము, నీలిరంగు సీసాలోని నీరుత్రాగుట - వీనివలన యీ వ్యాధులను రెంటిని నివారించుకొనవచ్చును.
7. మిశ్రితాహారమనగా విరుద్ధ ఆహారములను కలుపుట. అంటే ధాన్యములు పప్పులు కలుపుట మిశ్రితాహారముగాదు.
8. నీలికాంతి, నీలినూనె, నీలినీరు.
9. కొబ్బరినూనెవాడవచ్చును.
10. మితాహారము.
11. సరిచేయుట.
12. కత్తికొత్తకు చేసినచికిత్స దీనికిగూడ పనికివచ్చును.

13. అవి అన్నీ పనికివచ్చును.
14. మనము కూరలకు వాడుచున్న ఆకుకూరలన్నియు తిననేవచ్చును. గోంగూర మాత్రము నిత్యము తినుటకు పనికిరాదు. అసలు మార్పులేకుండా ఒకేకూర ప్రతిదినము వాడుటయును మంచిదికాదు.
15. మితాహారము, లేదా ఉపవాసము.
16. వల్లకాదు.
17. పథ్యాపథ్యము చూడవలసినది.
18. ఖర్జూరపుకాయలు తినవచ్చును. ఖర్జూరపు పండు తినవద్దు. అంతగా తినదలచిన మితముగామాత్రమే తినవలెను.
19. కొత్తమన్ను వేయవలెను. ఎండకమునుపే తీసివేసి కొత్తమన్ను వేయుచుండవలెను.
20. సూర్యకిరణ చికిత్సగాని సునిశితవైద్యముగాని చూడుము.
21. కాపుకాచి తడిగుడ్డవేసి కట్టుకట్టుము.
22. బాగుగా నమలి ఆహారముతినుము. మితముగా తినుము.
23. తడిమట్టివేసి కట్టుము.
24. అదియే సర్దుకొనును. ప్రాణాపాయమురాదు. కాని అట్టిది ప్రతితూరియు జరుగకుండునట్లు జాగ్రత్తపడవలెను.

“శ్రీ యోగవాసిష్ఠము”

ఈ లోకోన్నత గ్రంథము పూర్తిగ ఇంతవరకు తెలుగుభాషలో అచ్చొత్తించి యుండలేదు. జ్ఞానవాసిష్ఠమనియు యోగవాసిష్ఠసారమనియు రెండు గ్రంథములు యిదివరకే తెలుగులో యేర్పడియున్నవి. అవి రెండును యోగవాసిష్ఠమునుండి సంగ్రహింపబడినవే. ఈ యోగవాసిష్ఠమునకు వాసిష్ఠమహారామాయణ మనియు పేరుగలదు. ఈ గ్రంథము 32000 రి శ్లోకములతో రెండు సంపుటములుగా సంస్కృతములోను, హిందీ, బెంగాలీ, మహారాష్ట్ర, పంజాబీ, గుజరాతీ, మొదలగు భాషలలో తాత్పర్యసహితముగ అచ్చొత్తింపబడియున్నది. ఆంధ్రీ సోదరీసోదరులు యీమహాగ్రంథము పూర్తిగ పఠించి ఆనందామృతము పానముచేసి, శాశ్వత కైవల్యపదవి నొందుటకు ఇంతవరకు భాగ్యముగలిగి యుండలేదు. ఆ కొరత తీరుట కొరకు శ్రీ వ్యాసాశ్రమమువారు, శ్రీ రామకృష్ణ మఠము భువనేశ్వరములో బ్రహ్మనిష్ఠ

గరిష్ఠులెయుండు పూర్ణానందజీవారితే, మూలశ్లోకములున్న తెనుగు తాత్పర్యమున్న వ్రాయించి, ద్వైమాసికసంచికగా అచ్చొత్తించి ప్రకటించియున్నారు. ఈ ధాతృనామ సంవత్సర కార్తీక మాసములో మొదటి సంచిక వెలువడినది. ప్రతి సంచికయు రాయల్ క్లబ్ సైజులో 22 ఫారములు గలిగియుండును ఇప్పుడు వేసిన అంచనాప్రకారము ఈ లాగుని ముద్రించిన 16 సంచికలు, 2 సంవత్సరముల రిమాసములకు పూర్తిచేసే లాగున నిశ్చయించినారు. సంచిక 1 కి రు 1-0-0 వెల యేర్పాటు చేయబడినది. ప్రత్యేక విషయములు యీ క్రింది విలాసమునకువ్రాసి కనుగొనవచ్చును. కావలసినవారు ఇప్పుడే వ్రాసి పుస్తకమును తెప్పించుకొనవచ్చును.

లోకాస్పృమస్తాస్సుఖసోభవంతు. ఓమ్ తత్ సత్.
మేనేజరు, శ్రీ వ్యాసాశ్రమము, యేర్పేడుపోస్టు, చిత్తూరుజిల్లా.

భార్యను రంజింపజేయు టెట్లు?

ఒక చదువరియొద్దనుండి పదిమాసముల క్రిందట ఈ క్రింది యు త్తరము వచ్చినది:—

“నాభార్య కాపురమునకువచ్చి మూడుసంవత్సరములైనది. ఈ కాలమునందు నన్ను రెండు సార్లుమాత్రము తనతో పోనిచ్చినది. ఎప్పుడైన ఆమాట తలపెట్టిన చీకాకుపడును. ఆవిషయము తలపెట్ట నంతవరకు మా స్నేహమునకు భంగములేదు; నన్ను మిక్కిలి ప్రేమతో చూచును; వినయవిధేయతలతో వర్తించును - ఆమెకు వేరే దుర్గుణములు ఏమియులేవు. కాని ముఖము స్వభావసిద్ధముగా నుండవలసినంత కళావంతముగ నుండదు. శరీరావయవములన్నియు సరిగానే యున్నవి. ఆమెకు ఏవిధమైన అనారోగ్యతయు లేదు. ప్రకృతి వైద్యులగు మీరునేను నాభార్యను రంజింపజేయుటకుతగినఉపాయమును జెప్పి, నా కుటుంబమును కాపాడుదురని వినయపూర్వకముగ ప్రార్థించుచున్నాను.”

ఈ యుత్తరమునకు ఏమని సమాధానము వ్రాయవలయునాయని ఆలోచింపుచుండగానే, అది పెట్టె అడుగున పడిపోయి మరపునకు వచ్చినది. ఇంతలో మూడు మాసములకు పూర్వము తిరిగి ఆచదువరియొద్దనుండి ఈక్రింది ప్రకారము రెండవ యుత్తరము వచ్చినది:—

“నేను నాసంసారసౌఖ్యమునుగూర్చి వ్రాసినఉత్తరమునకు జబాబు వ్రాయించినారుగారు. కారణమును ఊహింపలేకున్నాను. మావంటి దీనులకు మీరు కల్పతరువని యనుకొనుచున్నాను. మీరు కూడ సహాయము చేయజాలని యెడల నాగతి యేమి! ఇటీవల ఇద్దరు ఇంగ్లీషు డాక్టర్లయొద్దకు నాభార్యను తీసికొనిపోయి పరీక్ష జేయించితిని. వారు అవయవములన్నియు సరిగా నున్నవనియు

ఈ విముఖతకు కారణము చెప్పజాలమనియు చెప్పిరి. కావున ఈ విషయమును అశ్రద్ధ జేయకుడు.”

ఇట్టియుత్తరము వచ్చుట ఇదియే క్రొత్త యగుట చేత బాగుగ యోచించి స్త్రీ పురుషశాస్త్రమునందు నిధియగు ఒక స్నేహితునకు పంపగా ఆయన ఈక్రిందివిధముగా వ్రాసినారు:—

“ఈవిషయమున భార్యయొక్క లోటు ఎంత మాత్రమునులేదు. లోటంతయు భర్తదేయని నాయభిప్రాయము. ప్రకృతి సిద్ధముగా భార్యను భర్త రంజింపజేయవలయును. దానికి భార్య ప్రతీకారమును జూపవలసినదేగాని భార్య ప్రారంభమును చేయజాలదు. కొందరియందు ప్రతీకారము సులభముగానే కలుగును. మరికొందరియందు ఆలశ్యముగా కలుగును. స్త్రీలు పురుషులయొద్ద వరుండు యంత్రములుగాతలంచి, వారిని రంజింపజేయకుండ వారిని అనుభవించుట మిక్కిలి మోటుతనము. ఇదియే నిజమైన వ్యభిచారము. ఈ పని పశువులు కూడ చేయజాలని నీచకృత్యము. ఇంత కఠినముగా చెప్పుచున్నందులకు క్షమింపుడు. పురుషులలో చాలమందికి తమ భార్యలను రంజింపజేయుట ఎట్లో తెలియనే తెలియదు. అందు చేత ఈ విషయము అందరికిని ఉపయోగకరముగా నుండుటకై కొంచెము విపులముగా వ్రాయుచున్నాను.

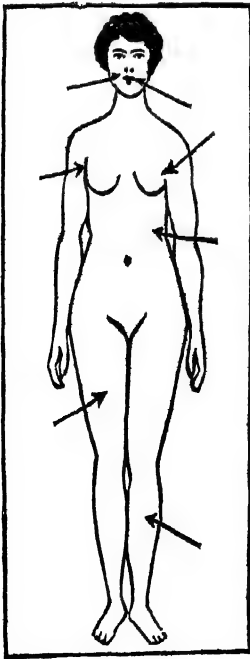
ఈ సమస్య ఈ నాటిదిగాదు. అనేక శతాబ్దములనుండి వచ్చుచున్నది. ఆంగ్లేయశాస్త్రవేత్తలు ఈ విషయమై మహత్తరమైనగ్రంథములను వ్రాసినారు. వాత్సాయనమహర్షిగూడ ఈ విషయమును సాకల్యముగ చర్చించినాడు.

పూర్వయుగమునకును ఈ యుగమునకును భావ

ములందు విశేషవ్యత్యాసమున్నది. వెనుకటివలె ఈ నాటి యువతీయువకులు కష్టమునుసహించి యూరకుండజాలరు. సంఘముయొక్క కట్టుబాట్లకుభయపడుట సన్నగిల్లుచున్నది. కావున సర్వ సాధారణముగా అందరికిని శాస్త్రవిషయములు దెలిసియుండుటవలన కట్టుబాట్లు అదుపులో నుండుటకు వీలుగా నుండును.

స్త్రీకికూడ తగినంత ఉద్రేకము కలుగనిదే, పురుషుడు అనుభవింపగూడదు; అట్లు అనుభవింపజూచుటయే అనేక కుటుంబములు విచ్ఛిన్నమగుటకు గలకారణము. స్త్రీని రంజింపజేసి ఆమెకు తగినంత ఉద్రేకమునుకలిగించిన పిమ్మటనేఅనుభవించినయెడల ఆ కుటుంబము ఎల్లప్పుడును సర్వ సౌఖ్యములతో తులదూగుచుండును. మంచి బిడ్డలుకూడ కలిగెదరు.

అయితే రంజింపజేయుట, ఉద్రేకింపజేయుట ఎన్ని? ఈవిద్య సులభసాధ్యముగాదు. అనుభవము మీద సంపాదించవలసినదే. అయినను ఈ విషయమున కొన్ని సూత్రములను జెప్పెదను.



స్త్రీ పురుషులు ప్రధమమున కలసినప్పుడే ఆమెయొక్క కన్యాత్వము పోయినది అప్పటినుండి యుకలియదలచినపుడెల్ల ఆమెను రంజింపజేసి ఉద్రేకింపజేయుటకై పురుషుడు పాటుబడవలెను. ఇందుకు ముఖ్యముగా స్త్రీ శరీరమునందలి కళాస్థానములను గుర్తెరింగి మెలంగవలెను. అట్టి కళాస్థానము లెవ్వి? ఈ ప్రక్క పటము లో

బాణపుగుర్తులనుజూడుము. ఆగుర్తులు పెట్టిన స్థలములందు ఉద్రేకింపజేయు సూక్ష్మములగు నాడులుగలవు. అవి గుహ్యవయవములందు ప్రత్యేకముగా నేర్పడి శరీరమందలి ఇతరభాగములకుగూడ వ్యాపించియున్నవి.

పెదవులనుగూర్చి కొద్దియో గొప్పయో అందరికి తెలిసియేయున్నది. ఇది స్త్రీయొక్క కళాస్థానములలో కామమును ప్రేరేపించు ముఖ్యమగుస్థానము. ఉద్రేకింపజేయు ప్రదేశములలో మరియొక ముఖ్యమగునది కడుపుయొక్క పైభాగము. గుహ్యవయవముల సంగతి బాహ్యముగా వాయదగినదిగాదు.

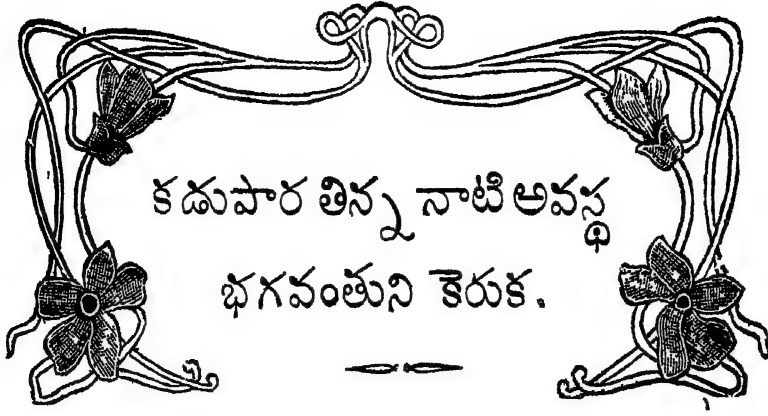
స్త్రీయొక్క దేహము సాధారణముగా పదునైదు చదురపు అడుగులుండును.

ఆమె శరీరమందలి ఏస్థానమును భర్త స్పర్శించినను ఉద్రేకింప జేయవచ్చును.

ఇంకొక విషయము. కొందరికి పురుష గుహ్యవయవము చిన్నదను కారణముచేత ఇబ్బంది పడెదరు. అదినరిగాదు. ప్రకృతి ఇచ్చినదానినినరిగా ఉపయోగించి సౌఖ్యపడుట ఎట్లో తెలిసికొనుటలోనే కీలకమంతయు ఇమిడి యున్నది. స్త్రీని రంజింపజేసి వివశయగునట్లుజేయుటలోనేఅనుభవమంతయు నున్నది.

మీచదువరికి కావలసిన విషయము లన్నియు వ్రాసినాను. ఆయనభార్యను రంజింపజేయలేక పోవుటయే ఆమె ముఖము కళావంతుముగనుండక పోవుటకు గల కారణము. అలోపము పూర్తియైన ఆమె ముఖము షోడశ కళాప్రపూర్ణమై భర్తకు ఇంకను యెక్కువ ఆనందమును జేకూర్చగలదు."

ఇట్టివారందరికిని ఉపయోగింప గలదని దీనిని ప్రచురించితిమి.



కడుపార తిన్న నాటి అవస్థ భగవంతుని కెరుక.

పండ్లూడ దీయించుకొన్న నూ బాధశమింపలేదు.
నా చ రి త్ర

నేనుకర్నూలు జిల్లా, ద్రోణాచలము తాలూకా, పెద్దపొదిళ్లయను గ్రామమందలి బోర్డు ఎలి మెంటరీ పాఠశాలయొక్క ప్రధానోపాధ్యాయుడను. 4.5 సంవత్సరములనుండి పండ్ల సంబంధమగు వ్యాధిచే వర్ణింప నలవికాని బాధననుభవించుచుంటిని. తరచు దాడలు విశేషముగా వాచి భరింపరాని బాధతో నిరంతరము పండ్లవెంబడి చీమునెత్తురు సౌమింపుచుండెడిది.

పండ్లూడ దీయించుకొంటిని

కొన్ని పండ్లూడతీయించుకొన్నచో బాధ శమించునని డాక్టర్లు సలహానివ్వగా అట్లు చేయుచుకొంటిని. కాని ఫలితము శూన్యమయ్యెను.

వివిధ వైద్యములు

నాశక్తికొలది యనేకాయుర్వేద, యునాని, ఇంగ్లీషు మందులను సేవించితినిగాని బాధశమించుటకు మారుగా దినదినాభివృద్ధి నొందుచుండెను. ఏనాడైనను యింతకడుపార నాహారముగైకొన్నచో నాటినాయవస్థ భగవానునికే ఎరుక. కాని ఆహారము కడుస్వల్పముగా గైకొన్నను, లేక పూర్ణముగావిడనాడినను, నాడు బాధ ఒకంత శమించుచుండెడిది. కానియెంత కాలమని ఆహారము గైకొనక యుండగలను?

ఈవ్యాధిని డాక్టర్లు 'పయోరియా'యని వర్ణించిరి. ఇందుల కెన్ని చికిత్సలుచేసినను ఫలితము గానక విఫల మనోరధుడనై జీవితమందలి యాశ వదలుకొని మృత్యువునకై సిరిక్షించుచుంటిని.

ఇతరుల యనుభవము

ఇట్లుండ నొకనాడు, కాట్రగడ్డ వెంకటసుబ్బయ్య చౌదరిగారు, తాము చిరకాలమునుండి అజీర్ణము, శుక్లనష్టము మొదలగువ్యాధులచే వీడింపబడుచు యనేక మందులను సేవించి ఫలితముగానక, చివరకు గుంటూరుజిల్లా రేపల్లితాలూకా, మునుల తోట (మోర్తోట)యను గ్రామమందలి శ్రీ శ్రీ శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారిచే స్థాపింపబడిన శ్రీ యోగాశ్రమమందలి శ్రీయోగ వ్యాయామ, ప్రకృతి ధర్మచికిత్సాలయమందు ప్రవేశించి 20 దినములు ఉపవాసచికిత్సనొంది పూర్ణమగు నారోగ్యభాగ్యమును సంపాదించుకొని, యిప్పుడు సుఖముగా నున్నానని, పత్రికలలో నొక వ్యాసమును వ్రాసిరి.

పేదకు పెన్నిధి

ఆవ్యాసమును చూచిన వెంటనే, పేదకు పెన్నిధి దొరికినచందమున నాకమితమగు ఆనందము గలిగెను. వెంటనే నావ్యాధిని తెలియపరుచుకొనుచూ యిట్టి ఘోరవ్యాధికూడ నివారింపగలరా యని శ్రీవారికొక లేఖవ్రాసుకొంటిని.

అంత వారు తమ సహజమగు పూర్ణమగు దయతో, వ్యాధులయొక్క పేర్లతో వారికి సంబంధములేదనియు, మానవులకు సంక్రమించు నమస్తమగు శారీరక, మానసికములగు రుగ్మతలన్నియు నివారణము కాగలవనియు 4 మాసములు సెలవు గైకొని రావలసినదిగా నొక జాబువ్రాసియుండిరి. దానిని చూచినతోడనే నేను పొందిన యానందమును వర్ణింప జాలను. వెంటనే 4 మాసములు సెలవు గైకొంటిని. కానినేను పిల్లలుగలబేదవాడనగుట చే మా గ్రామస్తుల నాశ్రయించగా వారు రుగ్మతలు చందాపోగుజేసి యిచ్చి నాకు తోడ్పడిరి. అంతనేను కుటుంబముతో సహా శ్రీవారి చికిత్సాలయమునకు చేరుకొంటిని.

ఆహారమందుమార్పు - చికిత్స

అచ్చటకు వెళ్లినవెంటనే ఆహారమందు మార్పు గావించిరి. ఉదయముపూట ఉప్పుకారములేని చప్పిడి భోజనము; సాయంత్రము అలీవాయల్ తోకలిపిన అరటిపండ్ల నాహారముగా నొసగిరి. కొత్తలో 2,3 రోజులవరకు నాఆహారమంతగా హితవుగా నుండెడిదిగాదు. కాని తదుపరిఅదియే చాలామనోహరముగా నుండెడిది. ఉదయమున 15 నిమిషములు లింగస్నానము, సాయంత్రము 10 నిమిషములు కటిస్నానము చేయుచుండెడివాడను. తొట్టిస్నానమైనవెంటనే దేహమునకు సహజమగు నుష్ణము కలుగుపర్యంతము పరిశ్రమ చేయుచుండెడివాడను. నిత్యముచేయు మామూలుకృష్ణాస్నానమునకు ముందు దేహము సకంతయు దట్టముగా వొండుమట్టిని పూసుకొని అదికొంచెము పగుళ్లు చూపిన మీదట శుభ్రముగా స్నానము చేయుచుండెడివాడను.

ఆదిత్యవేటికయను నూర్యకిరణ యంత్రముందు కాళ్లకు యెరుపు, బొడ్డునకు ఆకుపచ్చ, యెదురొమ్మనకు పూదా, తలకు నీలపురంగద్దముల నమర్చుకొని నిత్యము 15 నిమిషముల పరిమితి స్నాన మాచరించుచుండెడివాడను. మధ్యాహ్నమందు లోకారాధ్యులగు మహాపురుషుల జీవితములు వారిభోధలను శ్రీవారు చదివి చెప్పచుండగా సంతోషముతో నాలకించుచుండెడివాడను. ఇట్లు 40 రోజులు గడచిన తదుపరి ఉపవాస చికిత్స ప్రారంభించితిని అప్పుడు కావలసినంత మంచినీరు త్రాగుచుంటినిగాని మరేవిధమగు నాహారమును గైకొనలేదు. కాని దినమున కొక పరియాయము యెనిమా చేసుకొనుచుంటిని. అప్పుడు నా దేహమునుండి యెంతయో మాలిన్యము తొలగిపోవుచుండెడిది.

మొట్టమొదట నిత్యము అర్ధశేరునకుపైగా పూటకు భోజనముచేయుచుండునేను ఆహారమేమియు లేకుండ దీర్ఘకాలముపవసించుటెట్లాయనిభయపడితినిగాని ఉపవసించిన మరుచటి దినమునుండియు నాకాకలియేకాలేదు. మరియు ఆహారము తీసుకొనునప్పటికన్న నా కిప్పుడే శక్తిగాకూడ నుండెడిది.

వెనుకటి నారికురుపు పృత్యక్షము.

ఇట్లుండగా లోగడ నా కప్పుడప్పుడు కనుషించు నారికురుపు కనిపించినది. దాని బాధ నేనిది వరకు నెరిగియుండువాడనగుటచే, యాహారము లేనిమీదట యెంతప్రమాదము చేయునో యని భయపడితిని. కాని బాధకొంచెము కనిపించునగానే యచ్చట నీటియావిరిపట్టి మట్టిపట్టీలు వేయుచుండెడివాడను. వెంటనే బాధ మాయమగుచుండెడిది. కాని నా 17 వ ఉపవాస దినమందు నారిలాగుచుండగా తెగిపోయినది. అప్పుడది

చాలా ప్రమాదము చేయునని నేను పడ్డ భయ మింతింతగాదు. కాని భగవానునిదయవలన నేవిధమగు యెక్కువ శ్రమలేకనే, చీముపట్టి నారీయంతయు నిశ్శేషముగా నెమ్మదిమీద వచ్చివేసినది. ఈవిధముగా నేనొక నెల దినము లుపవాస చికిత్సను చేసితిని.

తీవ్రమగు ఆకలి

అంత తీవ్రమగుఆకలి బయలుదేరగా 15 దిన ములవరకు నారింజరసమే నాకాహారముగా నొసంగిరి. నానెలదినముల ఉపవాసకాలమందు నేవిధమగు నాకలిలేక బాగుగానుంటినిగాని యీ నారింజరసము తీసుకొనిన 15 దినములయందలి యాకటిబాధ నాకు కొంచెము కష్టమనిపించినది, కాని భగవానుని దయవలన నేవిధమగు లోపము

లేకనే ఒకవారము జావగైకొని తదుపరి మా మూలు ఆహారము గైకొంటిని. లోగడ నా దేహమునకుండు నలుపురంగుపోయి ఒక విధమగు పసిమిరంగుగా మారినది.

వ్యాధి పోయినది.

నా పంటిసంబంధమగు వ్యాధిపోయి నేను పూర్ణ మగు నారోగ్యవంతుడనైతిని. నే నిప్పుడొక నూతనజన్మనై త్తితిని.

నేను చికిత్సపొందుచుండు కాలమందు నా భార్యకు మరియు ముగ్గురుపిల్లలకు జ్వరముమొదలగువ్యాధులురాగా శ్రీశారి కృపచేతనే అవియు నివారణమైనవి.

—బండి రాచప్ప.

1936 సం॥రం డిశెంబరు నెలకు జమాఖర్చులు.

జ మ .	ర. అ. పై	ఖ ర్చు .	ర. అ. పై
జనుకటి నెలనిల్వ		స్టోర్సు	3- 0-0
ప్రకృతిపత్రిక చందాలు	89-10-0	భరణములు	33- 5-4
ప్రకృతి పోస్టేజీలు	0- 3-0	నాకర్లు	17-10-4
	89-13-0	అచ్చుపనికి ఇచ్చినది	18- 0-0
పుస్తకముల అమ్మకం	63-4-0	ప్రకృతిపత్రిక పోస్టేజీ	7-11-0
పుస్తకముల పోస్టేజీ	3-1-0	పుస్తకముల పోస్టేజీ	2- 5-0
	66-5-0	జనరలు పోస్టేజీ	5- 7-0
ఆహార వసూళ్ళు	4- 4-0	చిల్లర ఖర్చులు	4- 4-0
ఇండియన్ నామోపాత్	1- 8-0	నిల్వ రొక్కం	243- 7-8
గాంధీ కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంకు	150- 0-0		
చిల్లరబాకీ వసూళ్ళు	3- 5-0		
	335- 2-4		335- 2-4

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ఆరోగ్యమునకు వాయువు ఎట్లు తోడ్పడును.

వాయువునందలి దోషములు.

ప్రాణాధారమైనవి అన్నజలములు రెండేయని మనలో చాలమంది పరిపాటిగా గణించుచుందురు. అన్న గతప్రాణమని అంటారు కాని, అన్నము లేకుండ అనేకదినములు ఉపవాసముచేసినను బ్రతుకగలము. ఆఉపవాస దినములలో అన్నము మానివేసినను సీరై నను త్రాగవలెను. అన్నము జలము ప్రాణాధారములే యైనప్పటికిని ఈ రెంటికన్న ముఖ్యమైనది మనము పీల్చెడి ప్రాణ వాయువై యున్నది. ఇది కంటికి కనుపించేదికాదు. కాని ఇది అన్నింటికన్న యెక్కువ ప్రాణాధారమైన వస్తువు. నడివయస్సులోనివాడు రోజుకు 30 లేక 35 పౌనుల తూకముగల వాయువును తన ఊపిరితిత్తులలోనికి పీల్చుకొనుచుండును. రోజు 1 కి మనము తినవలసిన ఆహారము (ఘనపదార్థము ద్రవపదార్థము చేరి) ఎంతతూకముండునో దానికి 6 రెట్లుతూకముగల వాయువును పీల్చుకొనుచున్నాము. కనుక మనము పీల్చెడి వాయువు మలినముగా నుండినయెడల మన దేహమునకు పుష్టితగ్గును.

వాయువులో నుండెడి దోషములు యీ క్రింది విధముగా బేర్కొనబడినవి:—

- (1) నిశ్వాసములవల్ల సంక్రమించెడి దోషములు.
- (2) పదార్థములు దగ్ధమగుచుండుటవల్ల వాయువులో చేరెడి కల్మషము.
- (3) వస్తువులు కుల్లివై కల్మషము నొందుటవల్ల వాయువులోనికి వ్యాపించెడి దోషములు.
- (4) దుమ్ము దుమారము.
- (5) క్రిమిజాలము.

నిశ్వాసజన్యదోషములనగానేమి? జీవజంతువులన్నియును మంచిగాలినిపీల్చి చెడుగాలిని విడుచుచున్నవి. అందువల్ల (1) బాగువులును వాయువు (2) నీటిచెమ్మ (3) దేహములో వైకల్యమొందిన శరీరధాతువులు (4) క్రిమిసంతతులు. వయస్సులోవున్నవాడు గంటకు సుమారు అర్థ ఘనపదపరిమాణముగల బాగువులును వాయువును విడిచిపెట్టుచున్నాడు. ఎద్దులు గుర్రములు మొదలగు జంతువులైనయెడల దీనికి మూడు రెట్లు బాగువులును వాయువును ఒక్కగంట కాలములోనే విడిచిపెట్టును.

కాబట్టి గాలిరాని గదిలో ఆరుగురు మనుష్యులు కొన్ని జంతువులు కలసి ఉండేయెడల, ఆగదిలో గాలి ఎంత కలుషితమగునో సులభంగా ఊహించుకోవచ్చును.

దగ్ధ వస్తుజన్యదోషములు ఏవైనా వస్తువులు దగ్ధమై కాలిపోవుటవల్ల బాగువులును వాయువును (కర్బనద్వార్యజ్ఞనిదమున్ను, కర్బనే కాష్టజనిదమున్ను, వాయువులో వ్యాపించెడి దోషపదార్థములై యున్నవి,

పొయ్యిలో కట్టెలు కాలుచున్నప్పుడు కట్టెలలో ఉన్న కర్బనము (బాగుపదార్థము) గాలి లోని ప్రాణవాయువుతో చేరి (కార్బన్ డై ఆక్సైడు) బాగువులును వాయువుగా మారుచున్నది. ఈ వాయువును నీటిలో మిళితముచేయుటవల్ల సోడా వాటరు తయారగుచున్నది. దీనిని త్రాగుటవలన దేహానికి మేలు కలుగుచున్నది. కాని యీకర్బనమే ప్రాణవాయువుతో కలిసి కర్బనేకాష్టజనిదము కూడ ఏర్పడుచున్నది. ఇదిచాలా విషతుల్యమైన వాయువు. ఈ వాయువువల్లనే ప్రాణాలు

పోవుచుండును. బొగ్గు, ఊక, గదిలో వెచ్చదనము సకై కాలుచుండుటవల్ల ప్రాణములు పోయిన వను వార్తలను అందువల్లనే పత్రికలలో మనము తరచుగా చదువుచుండుము.

పదార్థవై కల్య జన్యదోషములు:— ఆకుఅలము కుల్లి పోవుటవల్ల అనేక విషవాయువులు, దుర్గంధములు, నిప్పుటుకొని మండెడి వాయువులు పుట్టుచుండును. కనుక, గ్రామస్థుల యిండ్ల యెదుట నుండెడి కుల్లిపోయిన ఆకు అలము వగైరాల పెంటకుప్పలను ఎత్తివేయించవలెను. ధూళిసంబంధ దోషములు:— (1) బొగ్గుపొడి రేణువులు, (2) దూదిపింజలు, (3) చర్మముల కణములు. (4) పురుగుల శరీరభాగములు. (5) గడ్డిపరకలధూళి. (6) ఎండిన కఫములో నుంచి పైకి లేచిన రేణువులు. (7) శుష్కమేధ్యమునుండి పైకెగిరిన రేణువులు.

(8) పై చెప్పిన దుష్పదార్థముల నంటియుండు క్రిమి సముదాయము.

ఎండలో సూర్యకిరణములు ఇంటిలోనికి ఏకంతలో నుండియైనను ప్రవేశించినపుడు, ఆకాంతిప్రవాహములో తేలియుండి కన్పించెడి ధూళిరజమంతయును ఆరోగ్య భంగకరమైన పదార్థమని తెలిసికొనవలెను.

నిర్మలవాయువును స్వేచ్ఛగా పీల్చుగల్గు నిమిత్తమై ఒక్కమనిషి నివసించుటకు 1,000 ఘనపదముల అవకాశముగల మందరప్రదేశ ముండవలెను. అనగా 10 అడుగులపొడగు, 10 అడుగుల వెడల్పుగలగది, 10 అడుగుల ఎత్తుగల గోడలు కలదై యుండవలెను. అంతటి స్థలావకాశముగల గదిలో ఒక్క మనిషి నిద్రింపవచ్చును. గదిఎంత విశాలంగా ఉంటే అందులో

నివశించేవారు అంత ఉల్లాసంగా ఉండగలడు. అందువల్ల బ్రిటిష్ సోల్జర్లకు నిర్మింపబడే గదులు 90 చదరపు అడుగుల వైశాల్యంకలిగి 20 అడుగులఎత్తు గోడలు కలవైయుండును. అనగా 1800 ఘనపదముల స్థలావకాశముగల గదులైయుండును. ఆస్పత్రులలో ఒక్కొక్కరోగికి 120 చదరపు అడుగుల వైశాల్యముగల ప్రదేశమును ప్రత్యేకించెదరు. గోడలు 20 అడుగుల ఎత్తుండను కనుక 2,400 ఘనపదముల స్థలావకాశము ఒక్కొక్క రోగికి నిర్ణయమైయుండును. అంతటి స్థలావకాశములు ఆస్పత్రులలో ఆవశ్యకమై యున్నది.

ఒక గదిలోని స్థలావకాశమును గుణించునపుడు ఆగదిలోనున్న సామానులనే ఆవరింపబడిన స్థలమును మినహాయించవలెను. ఆ గదిలో కిరసనాయిలు దీపము ఒకటి వెల్లుచుండేయెడల 7 గురు మనుష్యులు ఆగదిలో నిద్రించునప్పుడు వారి ఉచ్చాష్టస నిశ్వాసములవల్ల ఎంత అపభ్రంశమగునో ఒక్క కిరసనాయిలు లాంతరు వల్ల అంతగాలి అపభ్రంశ మగుచుండును.

(2) వాయువును పరిభ్రవచుటెట్లు ?

వాయువులోని దోషములను పోగొట్టి శుద్ధిచేయుటకు ప్రకృతి సిద్ధముగా కొన్ని ప్రక్రియలు ఏర్పడి యున్నవని బ్లాక్స్ టంగారు వివరించుచున్నారు.

(1) వర్షము (2) సూర్యకాంతి ప్రభావము (3) చెట్లుచేమలవల్లను (4) వాయుప్రచారము (5) శీతోష్ణభేదమువల్ల వాయువులు విస్తరించుట వల్లను వాయువులోని దోషములు తొలగుచుండును.

వర్షపాతమువల్ల వాయువులోని దోషములన్నియు తొలగిపోవును. కొన్ని చెడువాయువులు గూడ వర్షముకురిసినప్పుడు ఆనీటిలో మిళితమై పోవుచుండును.

సూర్యునివేడి వెల్తురువల్ల వాయువులోతేలియాడు బాండుక్రిములు హరించిపోవుచుండును. కాబట్టిమన యింటిలోని ప్రతిగదిలోనికొక సూర్యునివేడి వెల్తురు సోకుచుండవలెను. వ్యాధిప్రదీపకక్రిములను సంహరించుటకు సూర్యరస్మి దివ్యమైన చాకయైన క్రిమినాశకం. సన్నిపాత జ్వరము తాలూకుక్రిములు సూర్యకిరణములు సరిగా సోకినయెడల రెండుగంటలలోనాశనమగును. ప్రతిబింబిత సూర్యకిరణములవల్ల 5 గంటలలో ఆక్రిములు నాశనమగును. క్షయవ్యాధిక్రిములు సూర్యకిరణములవల్ల 5 గంటలు మొదలు పెక్కుగంటల కాలములో సంహరింపబడగలవు.

చెల్లుచేమలవల్ల వాయుపారీశుద్ధ్యము:- మనము ఊపిరివిడుచునప్పుడు బొగ్గుపులుసువాయువును విడుచుచున్నాము. ఆబొగ్గుపులుసు వాయువును చెల్లు పీల్చి, ప్రాణవాయువును విడుచుచున్నది. జంతుజాలమునకు హానికరమైన బొగ్గుపులుసు వాయువు చెల్లుచేమలకు ప్రాణాధారముగా నున్నది. సూర్యకాంతిప్రాణమువల్లనే యీ చెల్లుచేమలు బొగ్గుపులుసు వాయువును స్వీకరించి స్వచ్ఛమైన ప్రాణవాయువును విడుచుచున్నవి. సూర్యకాంతివల్లనే చెల్లుచిగిరించి పుష్పించి బొగ్గుపులుసువాయువులోని బొగ్గును చెల్లు స్వీకరించి జీర్ణించుకొని వృద్ధిచెందుచున్నవి. తద్వారా చెట్లనుకొట్టి కాల్చినప్పుడు బొగ్గు లభించుచున్నది.

గాలి వీచుచుండుటవల్ల వాయువులో గల దోషములు కొట్టుకొనిపోవుచుండును. జలప్రావాహము వల్ల చెడునీటితో మంచినీరు కలిసి చెడునీటిని బాగుపడునట్లు చేయును. అదేరీతిగా మంచిగాలి చెడుగాలి మిశ్రమమై వాయుదోషములుతగ్గును. కనుక, గాలి స్వేచ్ఛగా గదిలోనికి ఒకవైపునుండి ఇంకొకవైపునకు వీచునట్లుగా అవకాశ మొసంగవలెను. కిటికీలు, తలుపులు ఏదురెదురుగా ఏర్పాటు చేయబడవలెను.

వాయువు వీచుటవల్ల వీధులలోని, యిండ్లలోని మురికిసంతను తుడిచివేసిన రీతిగా కొట్టివేయును. ఒక్కొక్కప్పుడు ఒక్కొక్క గాలివీచితేలంటు వ్యాధులు కొన్ని కొట్టుకొనిపోవును. అనగా కొట్లకొలది క్రిములతో నిండి చలనం లేకుండా ఉన్న వాతావ ణమునకు చలనము కల్గి అక్రిములన్నియు కొట్టుకొనిపోవును.

వాయు విస్తరణమువల్లకూడ మాలిన్యము తొలగిపోవుచుండును. వంట యింటిలోని పొగపైకి పోవుటకు పొగగొట్టమును ఏర్పాటుచేసినయెడల గొట్టముపై భాగములో నుండిపోవు పొగయావత్తుపైన వీచెడి గాలిచే కొట్టుకొనిపోగానే, చిమ్నొక్కింద ఏర్పడే ఖాళీ అవకాశంలోనికి మంచిగాలిలోపలికి వచ్చును. కనుక, పొగగొట్టముగల గదిలోని వాయువు ఎక్కువ పరిశుభ్రముగా నిరంతర సంచలనముకలిగియుండును. వేడెక్కిన గాలి పైకి లేచిపోవును. చల్లనిగాలి క్రింద భాగములోనికి వెలుపలనుండి గదిలోనికి వచ్చి చేరుచుండును.

అట్టి పొగగొట్టములులేని పర్ణకుటీరముల పొగబయటకు పోవుటకై కిటికీలను ఎక్కువగా ఏర్పాటుచేయవలెను. గదిలోని నేల చప్పెళా

ల్యమెంత యుండునో అందులో పదియవవంతు వైశాల్యము గలదిగానైనను కిటికీలుండవలెను. పాటిని శీతకాలములో మూసియుంచరాదు. అట్టి కిటికీలకు తలుపులను పెట్టవలెను. అవి తెరవగానే గాలిలోనికి బాగా రాగలదు. మనుష్యులకు గాలి వెల్తురు ఎంత ఆవశ్యకమో మన ప్రక్క బట్టలకు మెత్తలకు, మన దుస్తులకు గూడా గాలి వెల్తురు అంతగా సోకుచుండవలెను. వ్యాధి బాధితులై యున్నవారికి అస్వస్థతలో నుండగా గాలివెలుతురు మరింత యెక్కువగా అవశ్యకమై యుండును. వ్యాధిగ్రస్తుడు పరుండి యుండు గది తలుపులను కిటికీలను మనవారు పూర్తిగా మూసివేయుచుందురు. ఇది చాల తప్పుపని. వ్యాధిగ్రస్తుడు తన నిశ్వాసమువల్ల విడిచిన విషవాయువునే తిరిగి పీల్చుట మరింత విషపదార్థము లోనికిపోవుచుండును. అంతే కాదు. అతనిదగ్గర ఉండి ఉపచారములుచేయుచున్నవారి విషవాయువునుకూడ ఆరోగిపీల్చుచుండగలదు. ఆరోగ్యము చెడినవానికే పరిశుద్ధమైన వాయువు ఎక్కువగా కావలెను. జబ్బుగా నున్న వానివద్ద ఒకరిద్దరికంటె ఎక్కువ మంది యుండకూడదు. ఇంటిలోనున్న గదులన్నింటిలోను పెద్దగదిలో ఆరోగిని ఉంచవలెను.

వాయు ప్రసారమువల్లనే అనేక వ్యాధులు వ్యాపించుచుండును. అపరిశుద్ధమైన గాలి వీచుటవల్ల గాని పరిశుద్ధ మయినగాలి సమృద్ధిగా యింటిలోనికి వీచుచుండక పోవుటవల్లగాని, అజీర్తి,

దగ్గు, కఫజ్వరము, నిస్సత్తువ, ఎండదెబ్బతగులుట సంభవించుచుండును.

అపరిశుభ్రమైన వాయువునే పీల్చి అందులోనే తమ బ్రతుకును గడపుటవల్ల తమ ప్రాణానికి తాము ముప్పు తెచ్చుకొనుచున్నారని మనదేశ వాసులకు మనము బోధించి వారు గ్రహించు నట్లు చేయవలెను.

జనసమృద్ధముగా నున్నట్టియు గాలివెల్తురు లేనట్టియు గదులలో జనులు నివసించుచుండుట వల్ల వారి దేహదార్ఢ్యము క్షీణించుచున్నది. వారికి నిస్సత్తుగానుండును. నిద్రొట్టదు. ఆకలి క్షీణించును. అజీర్తి వర్పడును. మెదడుతోను శరీరంతోను పెక్కుగంటలకాలం పనిచేయజాలరు. సమృద్ధిగా వారుప్రాణవాయువును పీల్చక పోవుట వల్ల వారికి రక్తము తగ్గిపోయియుండును. విష కలితమైన వాయువునే పీల్చుచుందురు.

ఈరీతిగా ధాతువుష్టి క్షీణించినవారు అనేక వ్యాధి బాధలకు, అంటువ్యాధులకును, శులభముగా పాల్పడు చుందురు. గ్రహాణివ్యాధి, మసూచి, విశూచి వ్యాధులకు, ప్లేగు, (బొబ్బలజాడ్యము) సన్నిపాతజ్వరము, కంఠసర్పి (డిప్ థెరియా) మున్నగు వ్యాధుల పాలగుచుందురు. కండ్లుకూడ జబ్బుచేయుచుండును. గాలి, వెల్తురు లేని కొంపలలో పసిపిల్లలకే వ్యాధులెక్కువ సంభవించును.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లస్పృమ	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవృత్తము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పింపచేయును.

విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటివద్ద చదివినా, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు :—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఆదిత్య కేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, చొట్టిస్నానపు తొట్టు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము రొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, నెల్లొఫోను (రంగు) కాగితములు, స్వాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరుకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,
ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SUREST WAY TO

HEALTH, HAPPINESS

Physical,
Mental,
Spiritual.

READ

INDIAN NATUROPATH

AN English Monthly
expounding the philosophy
of Naturism and several
systems of Nature Cure.

Annual Subscription Rs. 1-8-0

For full particulars apply to :—

Manager, INDIAN NATUROPATH,
BEZWADA.

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

కొత్తకూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్చబడి నూతన ఘట్ట-న ముద్రింపబడినది. మానే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యతైచిదిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తెలుతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశోద్ధితరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

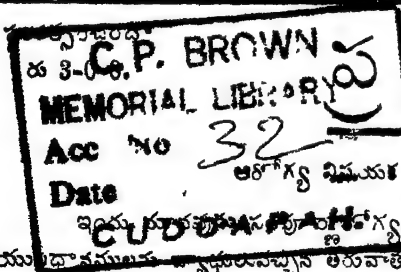
100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణావీక్షణ, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిందు కాలికోబైండు 1 కి వెల 4—8—0. | చందాదారులకు తగ్గింపు
నిందుతోలు స్ట్రెగ్జిబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0. | ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథ విషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.



ప్రకటన

మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0.

ఆరోగ్య విషయక సచిత్ర వైద్యమహాపత్రము.
ఇందు సూర్యకిరణావీక్షణ, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయములను వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

అన్నిచోట్లను యేజరుట్లు కావలెను.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతిశాస్త్రాలయస్ట్రు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మానస పత్రిక



—222— PATHANAMANGUDI, & —222—
 SREE SEETARAMIYAR'S LIBRARY,
 VALLUR, P. O. CUDDALORE.
 శ్రీరామకృష్ణ శాస్త్రాచార్యుల వారి వారి
 శ్రీ సీతారామచంద్ర పుస్తక
 భాండాగారము
 వల్లూరు పోస్టు, కడప జిల్లా

ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము

మే 5 నుండి 25వ తేదీ వరకు
 బెజవాడలో జరుగును

విద్యార్థులు మార్చి నెలాఖరులోపున
 తమదరఖాస్తులను

బెజవాడలో ప్రకృతి ఆఫీసునకు
 పంపవలెనట!

మార్చి
 1937
 ❀
 సంవత్సర చందా
 రు 3-0-0 లు.
 బెజవాడ



ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
కునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
అరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

టొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైషీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
టొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికొలుపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషః పానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావికేవలము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిబ్ 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరపాహారము విరోధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్పామినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపకృతాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

జల ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహాశోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
జ్వేషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్పామినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీర్ఘశోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడగను—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0.

ప్రకృతి

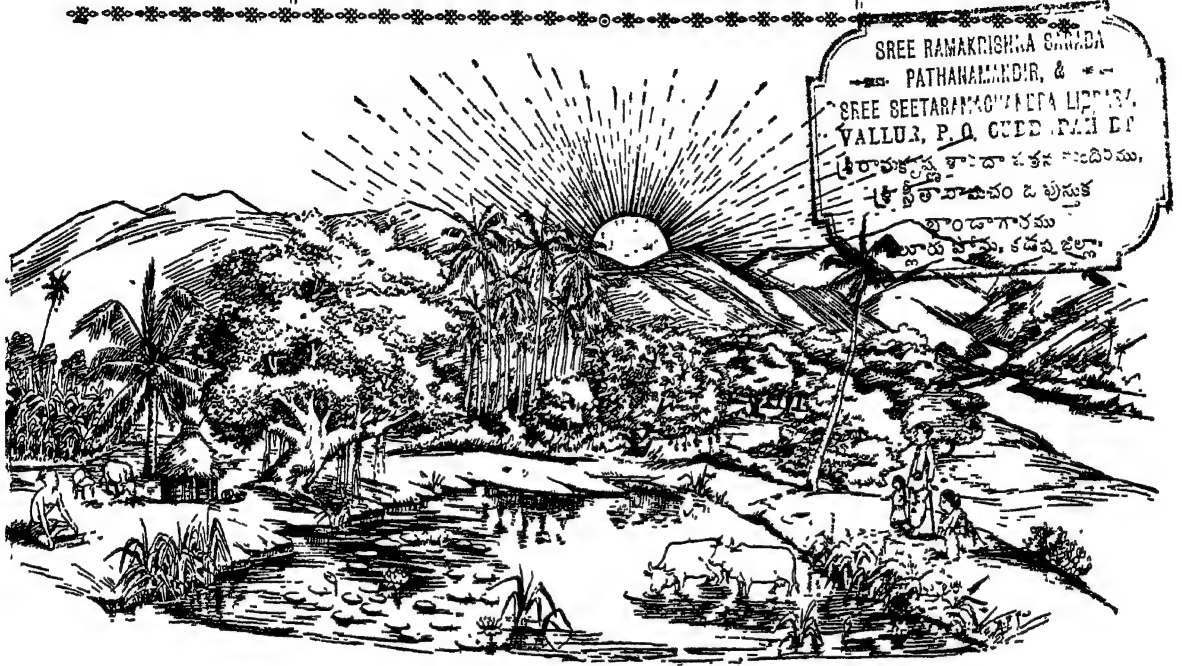
రిజిస్టరు
నెం. M. 1424

సహజ వైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯

మార్చి 1937

సంచిక 3



విషయసూచిక

ఆరోగ్య గోష్ఠి	...	66	లివర్ స్లీప్ బిళ్లలు	...	82
బాలకీడలు	...	69	మాంసకృత్తు	...	83
ఔషధ గృహవైద్యము	...	73	మెక్ ఫెడన్ స్వీయచరిత్ర	...	91
బేబీఫాటో పైజు కంటెస్టు	...	80	వివిధ జలగుణములు	...	94

ఆ రోగ్య గోష్ఠి

నం పాదకుడు

బాలక్రీడలు

ఆటల మరిగిన బిడ్డలకు చదువురాదని అనేకులకు గట్టి అవసరమృకమున్నది. అందువలన అనేకులు తమబిడ్డలను ఆటలు ఆడనీయరు సరేగదా వారు దొంగతనముగా యెక్కడికైనను పోయి ఆటలు ఆడివచ్చిన ఇంటిలోనున్న ముసలమ్మ దగ్గరనుండి సాధింతురు. చివాట్లు పెట్టుదురు. కొట్టువారుగూడ గలరు. అయితే యీ ఆటలు బిడ్డలకు అనవసరమేనా? బిడ్డలలో ఆడుకొందామనే ఆశ నిరర్థకముగానే గలుగుచున్నదా? దానిని తీర్చవలసిన బాధ్యతే లేదా? నిజానికి ఆటయందలి యిచ్చ ప్రతిజంతువునకును గలదు. ఆటలాడుట వలననే బిడ్డలకు స్వతంత్రశక్తి ఏర్పడును. బలవంతులగుదురు. మనస్సునకు చురుకుదనమును, వివేచనాశక్తియు, సహనశీలమును, కలుపుకోలుతనమును, పరాజయమునందువిచారమునుపొందకుండుటయు మొదలగు సద్గుణములు కుదురును. అట్లు కుదిరన పాఠాలుగల సంఘము మిక్కిలి ప్రతిభావంతమై యుండును. బిడ్డలకు చదువుసంధ్యలుకూడ బాగుగానబ్బుటకు ఆటలే సహాయకారులైయుండ కలవు. మందమతిగను సోమరులుగనునుండుబిడ్డలు ఆటలాడుటయందు చురుకుదనము అవసరమగుటవలన వారికది వృద్ధిపొందును. తమచుట్టును ఏమి జరుగుచున్నదో ఆతడు జాగ్రత్తగా చూడవలయును. జాగ్రత్తగా వినవలయును. అంతలోనే సమయానుకూలముగా తాను ప్రవర్తింపవలయును. అందువలన అతనిలోనిద్రాణమైయున్న చురుకుదనము తెలివి తేటలు వృద్ధిపొందును. ఒక్కొక్క

ప్పుడు ఎదుటి జట్టులోనివానిని తప్పించుకొని ఆట గెలుపును పొందవలసి యుండును. అప్పుడు ఎంతయోచలాశీ చూపవలసియుండును. ఎదుటి వాడుమొండి పట్టుపట్టి వెంటబడినప్పుడు వానిని కిక్కురించి తప్పించుకొనవలసి యుండును. వీని కన్నిటికిని ఎంతయో తెలివి ఓరిమి చురుకుదనము చలాకి ధిమాకి టక్కరుతనము బలము పట్టుదల కావలసి యుండును. అందువలన వారి యందు ఆటలవలన యీగుణములు వృద్ధి పొందును. మరియు చలనమువలన దేహమునందలి కండరములన్నియు బలపడును. మాలిన్యము లన్నియు చమటగాను మలమూత్రములుగాను వెడలిపోవును. అందువలన దేహమునందు శుద్ధరక్తము ప్రసరించును. దానివలన దేహమునందలి ధాతువులన్నియు మలినరహితములై చేతోవంతములై తేజోవంతములై ప్రకాశించును. ఆటలవలన నరముల యందలిమాంద్యము పటాపంచలగును. వానియందు కష్టమునకు తాళినిలువబడు సామర్థ్యముకలుగును.

శుద్ధరక్తములను ఆరోగ్య వంతమై చైతన్య వంతమైన నాడులుగల దేహము నందలి మనస్సు మిక్కిలి నిర్మలముగా నుండి సర్వవిషయములను త్వరగను సంపూర్ణముగను గ్రహింపసామర్థ్యము గలిగి యుండును. ఒకవిషయమును గ్రహించినప్పుడు దానిని సమయానుకూలముగా ఉపయోగించు కొనుటకు అవసరమగు లాభుపముగూడ దేహమునకు కల్గును.

ఏవంగుణ విశిష్టమైన ఆటలు ఆడని పిల్లలకు తెలివి తేటలు వృద్ధిబొందనేరవు. మరియు సూర్య

కాంతియందు ఆరుబయటిగాలిలో ఆడు ఆట లన్నిటి యందును పిల్లల దేహమునకు విరివిగా ప్రాణవాయువు చేరుకొనును. వారుతీనిన ఆహార మునందలి ప్రతికణమును సంపూర్ణముగా పచ నమై దేహమును పోషించును. వారు బలవంతు లేగాక, ఆరోగ్యవంతులును, బుద్ధిమంతులును అయ్యెదరు. అందువలన బిడ్డలు ఆటలాడి తీర వలయును.

ఆటలాడనిబిడ్డలకు తెలివితేటలు మృగ్యముగా నుండును. బలము ఆరోగ్యములు చాలలోపించి యుండును. వారికికంటియందు కాంతియు దేహ మునందు లాఘవమును గూడ లోపించియే యుండును. ఏలననగా వారు తీనిన పదార్థ ములు సరిగా దేహమునందు రక్తమాం సములుగా మారక మాలిన్యములుగా నిలచి పోవును. చీడ, గజ్జి, కరపాణి, జలుబు, దగ్గుమల బద్ధకము మొదలగు వ్యాధులచే వారు బాధ పడు చుందురు. కొంతమంది బిడ్డలు పుట్టుక నుం డియు తెలివిగలవారుగనే యుందురు. వారికి గూడ ఆటలు అనసరమే. వారు ఆటలు ఆడని యెడల వారిదేహమునందలి రక్తము కండరము లను పోషించుటకు మారుగ మెదడువంకకేప్రస రించి దానినే బలపరచును. అందువలన దేహము దుర్బలమగును. దేహము దుర్బలముగా నున్న తెలివిగలవారు చదువునందెంత పండితులయినను వారి తెలివి కార్యకారిగా నుండదు. కాలేజీలలో బి. ఏ చదువుచునో, పరీక్షప్రశ్నలైన తరువాత నో మరణించు వారందరును యీ తెగలోని వారేను.

కనుకనే ప్రతిబిడ్డయును ఆటలాడి తీరవలయును. ఆటలాడుటవలన వారిదేహము బలపడును. వారి

మెదడునకు బలము నొసంగ గల శుద్ధరక్తము దేహమునందు కావలసినంత యుండును. అందు వలన వారు బుద్ధిశాలు రయ్యెదరు.

అట్లని బిడ్డలెప్పుడును ఆటలయందే అనురక్తు లై యుండవలెనని నేనెప్పుడును చెప్పుటలేదు. దిన మునందు బిడ్డలు 2-3 గంటలు చదువుకొరకు వినియోగింపవలెను. 2-3 గంటలకు తక్కువ లేకుండ ఆడుకొనవలెను. ఇది ఉదయము కా వచ్చును సాయంత్రము కావచ్చును. మబ్బుగా నున్నరోజులలో మధ్యాహ్న మైనను గావచ్చును. ఆటకాలమును దినమునకు 2-3 గంటలకు ఒక నిమిషమైనను తగ్గింప వీలులేదు. భోజనము— విశ్రాంతి—వీనికొరకు వినియోగించిన కాలము గాక మిగిలిన కాలమును సృష్టిని పరిశీలించుట కును కూరపాదులు పెంచుటకును బిడ్డలు విని యోగింపవచ్చును. దినమునకు 6 గంటలూ చదువు నందే గడపి ఆటలాడని బిడ్డలకన్న 3 గంటల చదువు 3 గంటలు ఆటలతోను గడపిన బిడ్డలకు బలారోగ్యములు గలుగుటయేగాక చదువుగూడ యెక్కువగనే లభించును. వారే తరగతిలో మొదటి బెంచీలమీద కూర్చుందురు. చదువు వారికే ఉపయోగకారిగా నుండును. ఏ మనిన వారు దీర్ఘాయుష్కంతులుగానుండి తాము చదివిన చదువుయొక్క సంపూర్ణ ప్రయోజన మును పొందగలిగి యుందురు. అదిలేనివారు చదివినను రోగిష్టులుగానో ఆయువులేనివారు గానో ఉందురు. అందువలన వారిచదువు బూడి దను పోసిన పన్నీరగును. కనుక సర్వధా బిడ్డలు ఆటలాడి తీరవలెను. అందుకే మేము బిడ్డల ఆటలను ప్రోచురించుచున్నాము.

అపూర్వ అవకాశము!

వచ్చిచూడండి!!

సాయముపొందండి!!!

బెజవాడలో ప్రకృతి శరణాలయము

మందులు, మాకులు, టీకాలు, ఇక జక్షునులు,
కోతలు, కాల్పులు లేకుండ స్వాభావిక జీవనము,
స్వాభావిక చికిత్సలతో సర్వవ్యాధులను నివారిం
చుటకు బెజవాడలో బందరు కాలువకు దక్షిణపు
గట్టునకు అనుకూలించుండే (రెండవ మైలు ఒకటవ
ఫర్లాంగు) దినవహిగారి తోటలో ప్రకృతి చికి
త్సాలయము స్థాపించినాము.

ఆశపదలిన మొండివ్యాధులు,
ప్రాణాపాయ కరమైన తరుణవ్యాధులు
బిడ్డలవ్యాధులు,
తల్లుల వ్యాధులు,
రంకు రోగాలు,
అన్నీ మేముకుదిర్చెదము. మీరేల యీఅపూర్వ
మగు సహాయమును పొందరాదు?
నివాసమునకు నెలకు రు 10
చికిత్ససలహాకొరకు ,, రు 10
రోగులు తమ పథ్యమునకు, ఉతరసహాయము
నకు తామే యేర్పాటు చేసుకోవలెను.

చిరునామా: డాక్టరు కొలిపాక అదినారాయణశర్మ,
ప్రకృతి శరణాలయము, బెజవాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయట్టస్టు - బెజవాడ

1937 సంవత్సరం జనవరినెలకు జమ ఖర్చు లెక్కలు

జ మ లు		ఖ ర్చు లు	
జెనుకటి నెల నిలువ	243-7-8	స్త్రీషనరీ	0-1-0
ప్రకృతిపత్రిక	61-8-0	ప్రకృతి పోస్టేజీ	13-5-9
ప్రకృతి పోస్టేజీ	0-6-0	పుస్తకముల పోస్టేజీ	1-6-9
	61-14-0	ట్రాన్సు	33-5-0
		భరణములు	33-5-4
పుస్తకముల అమ్మకం	9-2-0	నాకర్లు	17-4-0
పుస్తకముల పోస్టేజీ	1-7-0	జనరలుపోస్టేజీ	2-3-6
	10-9-0	ఇంటిపన్నులు	0-6-6
		మూల బండిచార్జీలు	0-2-0
స్టాంపు	8-9-0	ఇంటిమరమ్మతులు	9-0-9
ఇండియన్ నాచురోపాత్	2-8-0	అప్పుల ఖాతా	2760-0-0
గారధి కోఆపరేటివ్ బ్యాంకు	2610-0-0	నిలవ రొఖం	66-7-1
	2936-15-8		2936-15-8

కొలి అదినారాయణశర్మ
మేనేజరు

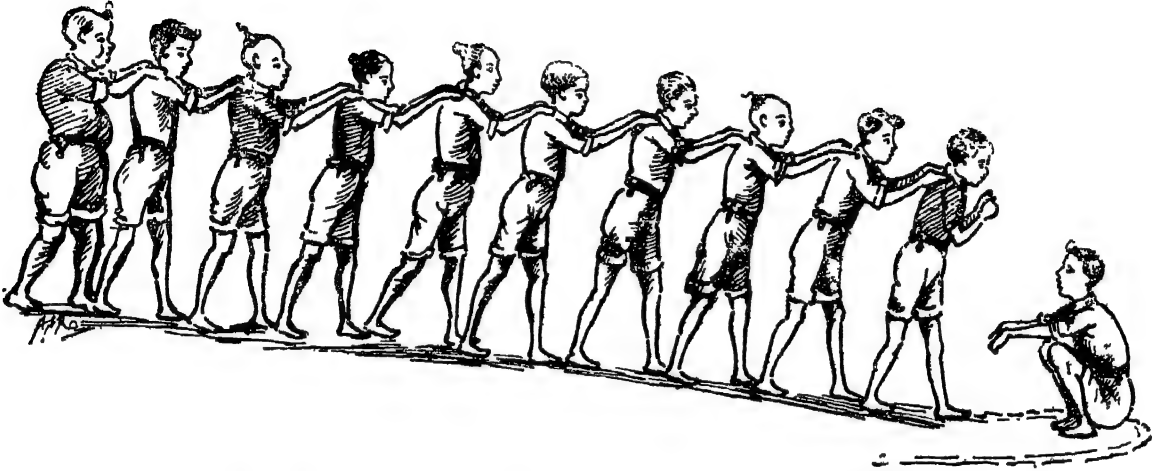
అ|| జెంకటరమణయ్య
కార్యదర్శి

బాల క్రీడలు.

శిష్టాదక్షిణామూర్తి శాస్త్రి గారు

6 వ సంవత్సరము విద్యార్థులకు

(9) రైలు బండి.

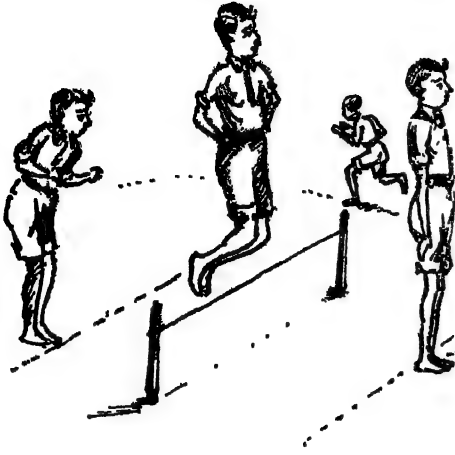


రెండు సమజట్టుల బాలురుండవలెను. జట్టునకు కనీసము 10 మంది బాలురుండవలెను. రెండు జట్టులమధ్య 5 అడుగుల ఖాళీయుండవలెను. జట్టుల బాలురు ఒకరివెనుక నొకరు నిలచి వారివారి ముందున్న బాలురభుజములపై చేతులుంచి గట్టిగా పట్టుకొవలెను. ఒకరి కొకరికి మధ్య చేయిఎడ ముండవలెను.

జట్టులోని మొదటిబాలుని ముందు నియమితరేఖ గీయవలెను. దానికి 10 గజముల దూరమున గమ్యస్థానరేఖ (ముగింపు) గీయవలెను. దానిపై జట్టుల కెదురుగా నిద్దరు బాలురను కూర్చుండ బెట్టవలెను. ముందు బాలునికి ఇంజనువేరు పెట్టుము. కూయని కూయించుము బుస్సుబుస్సునిధ్వని నటచునట్లు బోధించుము. వెనుకనున్న బాలురు రైలుపెట్టెలనిచెప్పము. రైలుపెట్టెలను ఇంజను ఈడ్చుకుని వెళ్లవలెను. చివరబాలుని రైలు గార్డుందురు. రైలుగార్డు పొగబండి వరుస తప్పకుండు నట్లును, అపాయము రాకుండునట్లును వరుస తెగిపోకుండునట్లును శ్రద్ధతో చూచుచుండవలెనని బోధింపుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ఇంజను నియమితరేఖనుండి ముగింపు రేఖవరకు నీడ్చుకొనిపోయి అచటనున్న బాలుని కుడిప్రక్కగా దిరిగి తమతమ చోటులకు వచ్చి నియమితరేఖకువెనుక నిలచి చేయినెత్తవలెను. వరుస తెగ కుండక నే జట్టువారు ముందు తమతావుచేరి చేయినెత్తుదురో వారి జట్టునకే జయము కలుగును.

(10) తాడుపై గాదాటుట



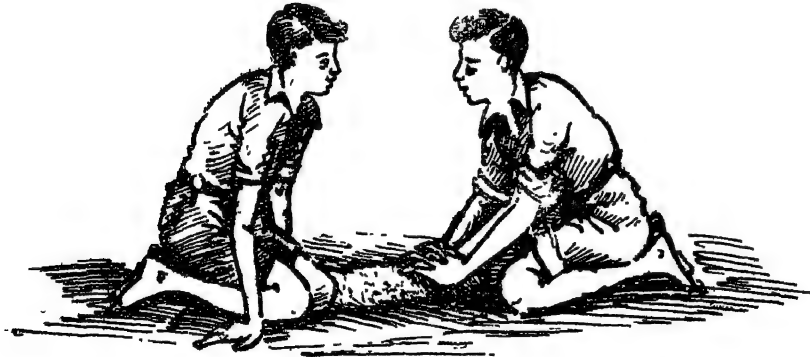
ఉపకరణములు:-12 అంగుళముల పొడవైన రెండు మేకులూ, 10 అడుగుల పొడవైన తాడు.

పై ఆటవలె రెండు జట్టులుగా అంతేదూరమున ఒకరివెనుక నొకరిని నిలబెట్టవలెను. జట్టునకు 10 మంది బాలురు కావలెను. నియమిత రేఖ జట్టుముందు గీయవలెను. దానినుండి 10 గజముల దూరములో ముగింపు గీతగీయుము. ఆగీత రెండుచివరలందు 12 అంగుళముల పొడవైన రెండు మేకులనుపాతి 10 అడుగుల పొడవైన తాటిని కట్టుము. భూమినుండి తాడు 8 అంగుళముల ఎత్తుగ నుండవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే జట్టులోని మొదటిబాలుడు 10 గజములు పరుగెత్తి 8 అంగుళముల ఎత్తుగల తాటిమీదగా దుమికి, పాతబడిన మేకుల వెలుపలి భాగములగుండా తిరిగి తమజట్టులో రెండవవానిని తాకి పంపవలెను. తానుజట్టువెనుక నిలువవలెను. ఇట్లు ఆఖరుబాలునివరకు దుమికించుము. జట్టులోని ఆఖరుబాలుడు తనజట్టు కెదురుగా గీయబడిన నియమిత రేఖపై నిలచి చేయినైత్తవలెను. ముందు యీవని ముగించిన బాలుని జట్టునకు గెలుపు కలుగును.

(11) మాడుంపుల్ల

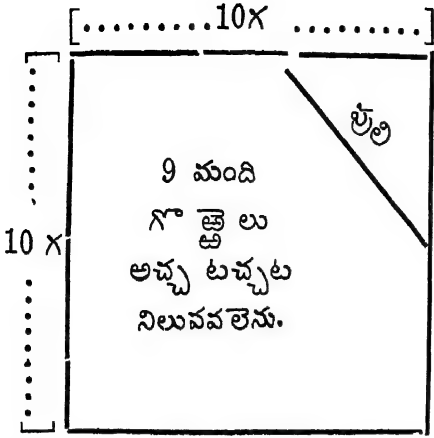
ఈలవేయుము. బాలురు జతలు జతలుగా నేర్పడవలెను. ఈ ఆటకు 10 మొదలు 20



మందివరకు యుండవచ్చును. ఇసుక నేల లందుగాని, దుమ్ము నేలందుగాని ఆడించవలెను. ప్రతిజతలో నొక పిల్లవాడు చిన్న పుల్లను తీసికొని ఇసుకను

నాగటి చాలు కుప్పవలె చేయుచూ, దానిలో నొచ్చిన్నపుల్లను దాచి రెండవవానినికనుగొనుమని చెప్పను. రెండవవాడు రెండుచేతులవేళ్ళను అభిముఖముగా చేర్చి అరచేతులు పుల్లయున్నచోట చుట్టచువలెను. రెండవవాడు చుట్టచుచోట అరచేతులక్రింద పుల్లయున్నచో రెండవ బాలునికి జయము. తరువాత రెండవబాలుడు పుల్లను చేపట్టి మొదటివానివలె ఇసుకలో దాచవలెను. మొదటివాడు కనిపెట్టి అరచేతులతో చుట్టచువలెను. పుల్లచేతిక్రింద లేనిచో మొదటివాడే మరల మరల పుల్లను దాచవలెను.

(12) గొట్టెలు - పులి



ఈ ఆటకు 10 మంది బాలురుండవలెను. ఆటస్థలము 10 గజముల పొడవును 10 గజముల వెడల్పును ఉండవలెను. పులివేర పిలువబడు బాలుడు ఆటస్థలములో నొకమూల నిలువవలెను. గొట్టెలవేరుతో పిలువబడుబాలురు మిగత ఆటస్థలములో అచ్చటచ్చట నిలబడి పులివచ్చు సప్పుడెల్ల తప్పకొనుచుండవలెను. పట్టుబడిన బాలుడు పులియగును. పులిబాలుడు గొట్టెలలో చేరవలెను. పులికట్లు గట్టిగా మూసుకొనవలెను.

ఈలవేయుము. పులి బయలుదేరునపుడు ఒకటా! రెండా!

మూడూ! నాల్గూ! ఐదా! ఆరూ! ఏడూ! ఎనిమిదూ! తొమ్మిదూ! పదా! పదకొండూ! పన్నెండూ! అంతవరకు ప్రతి సంఖ్యాప్రశ్నకు గొట్టెలు కాదు కాదని జవాబు చెప్పచుండవలెను. అటుతరువాత పులి బాలుడు కన్నులు తెరచి “అర్ధరాత్రి”యని కేకవేసి గొట్టెలలో నెవరినైనా అమాంతముగా పట్టు కోవలెను. పట్టుబడిన బాలుడు పులియగును. ఇట్లు అందరు బాలురచే నాడింపుడు.

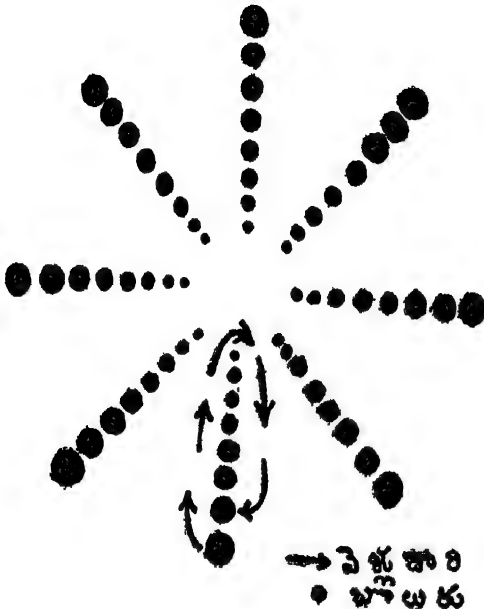
(13) వెన్నెల కుప్పలు.



ఈలవేయగానే బాలురు జతలు జతలుగా నేర్పడవలెను. 10 మంది మొదలు 20 మందివరకు ఉండవచ్చును. ఇసుక ప్రదేశము ముఖ్యము. ఒకబాలునిచేతియందు దోసెడు నిండా యిసుక పోయ

వలెను. రెండవవాడు మొదటివానిని తన ముందిడుకొని, తన రెండుచేతులతో ముందున్నవాని రెండుకళ్లుమూసి, తనయిచ్చవచ్చినంత ప్రదేశము తీసుకొనివెళ్లి ఆఇసుకను ఒకచోట పోయించవలెను. మరలాబాలుని తనయిచ్చవచ్చిన మెలికలుగా నడిపించి మొదట బయలుదేరతీసిన తావునకు చేర్చి కళ్లను తెరిచి చూచునట్లు చేయుము. ఇసుకకుప్పఎక్కడజారవిడిచినది గుర్తించి చెప్పుమనుము. తెలుసుకొనినచో మొదట కళ్లు మూసి వానిచేత యిసుకపోసి వానకళ్లు మూయుము. ఇట్లు అనేక పర్యాయములు ఆడించుము.

(14) మేలుకొలుపు



ప్రకృతి పటములో చూపినరీతిగా రి జట్టులను ఒకే పర్యాయము ఆడించవచ్చును. అధమము రెండు జట్టులుండవలెను. జట్టులందు బాలురు ఒకరివెనుక నొకరు నిలువవలెను. పలయాకారముగా నిలబెట్టినచో మధ్య వలయము చుట్టుకొలత 16 గజము లుండవలెను. కేంద్రస్థానమునుండి వలయమును రి సమభాగములు చేయుము. గీతలు వలయము వెలుపలజట్టు అంత్య బాలుని ఆఖరువరకు పొడిగించి గీయవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే జట్టువెనుకనున్న బాలుడు జట్టునకు ఎడమ ప్రక్క వేగముగా నడచి జట్టుముందు బాలుని చుట్టుతీరిగి కుడిప్రక్కగావచ్చి తనచోటుచేరి నిలువవలెను. తరువాత రెండవవానిని పంపి తనచోటనే కూర్చుండవలెను. ఏజట్టులోనిముందు

న్నవా డీపని ముగించి తన మొదటి స్థానముచేరి చేయినెత్తునో వాని జట్టుకు జయము కలుగును.


(15) చోటుమారిన వారిని గుర్తించుట.

ఈఆటను తరగతి గదిలో నాడించుము. అందరు పిల్లలుతమతమ చోటులందు కూర్చుండవలెను. మొదట ఉపాధ్యాయునికి యిష్టమగు వాని నొకనిని పిలువ వలెను. వానివల్ల తరగతిలోని మిగత బాలురపేర్లను చెప్పించవలెను. వారేచోట్లయందు కూర్చున్నది బాగుగాగుర్తించునట్లు జేయుము. తరువాత వానికళ్లు మూయుము. తరగతి బాలురచోట్లు మార్పుకొనుమని చెప్పుము. మార్పు కొనినవెంటనే నీచేతులనుండి వానిని తొలగించుము. కళ్లుతెరిచిన బాలుని తరగతి బాలురు ఎచ్చు పెచ్చటకు మారినది ప్రశ్నింపుము. జవాబులను రాబట్టుము. చెప్పినబాలుడు గెలు పొందును. పట్టుబడిన బాలునితో ఆటప్రారంభించవలెను. ఇట్లు ప్రతిబాలునికి మనః పరిశ్రమ నీయవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

అర వ పాఠము.

మానసిక చికిత్స

 [వెనుకటి రెండుపాఠములు ౨౧-౨౨ అని పొరపాటున అచ్చుపడినవి. అవి ౨౨-౨౩ అని దిద్దుకోవలెను. ఇది ౨౪ వ పాఠము. ఈపాఠముతో ఈగ్రంథము పూర్తి అగుచున్నది.]

సంపాదకుడు

మానవ దేహమునందుగలుగువ్యాధులకు యెట్లు చికిత్స చేయవలెనో నీవు బాగుగా గ్రహించితివి. మొదట మానవ దేహమున యెముకలు ఏవి యెక్కడ నున్నవో, దేహవయవములెక్కడ నున్నవో, అవి యేమిపనిచేయునో, అవి యేల చెడిపోవునో, చెడిపోవునప్పుడు యేబాధలు కలుగునో తెలిసికొంటిమి. వానిని నివారించుటకు జల, సూర్యకిరణ, వ్యాయామ, మర్దన, పథ్యచికిత్సలను తెలిసికొంటిమి. మరియు కశేరుకాచికిత్స, అస్థిసమీకరణాది చికిత్సలను నేర్చుకొంటివి. ఇక ముందు నేర్పబోవునది వైవానికన్న చాలభీన్నమైనది ఏమనిన యిదివరకు కంటికి కనుపించు లక్షణములకు ప్రత్యక్షమగుచికిత్సా ప్రక్రియలను నేర్చుకొంటివి. ఈపాఠమున కంటికి కనుపించని మనస్సులోని రోగములను నీమానసికశక్తి వలనను, కాంతశక్తివలనను, నీ మీద రోగికి యేర్పడే గురి (గౌరవము) వలనను మాత్రమే కుదుర్చుట నేర్చుకొన వలసియున్నది.

ఈ వైద్యమును యితరులకు ప్రయోగించుటకు ముందు నిన్ను నీవు బాగుచేసుకొనవలెను. నీవు బాగుపడినగాని యితరులను బాగుచేయజాలవు. ముందు నీలోనున్న రోగములనెల్ల నీమానసిక శక్తిచే పోగొట్టుకొనవలెను. నీవు సంపూర్ణమైన

ఆరోగ్యమును పొందినగాని నీమనస్సు నిర్మలముగానుండదు. నిర్మలమైన మనస్సుతో గాని యితరుల మనస్సంబంధమైన రోగములను పోగొట్టజాలవు.

ఇది చాల పెద్దవిషయము. దీనినిగురించి గ్రంథరాజము లున్నవి. ఇక్కడ మిక్కిలి కొద్దిగా మాత్రమే వ్రాసెదము. ఈశక్తిని ప్రయోగించుటకు ముందు మానసిక శాస్త్రము నేర్చుకోవలెను. తరువాత నాడులను గురించియు వాని నిర్మాణము నడకను గురించియు నేర్చుకొనవలెను. నీయందుండెడి “ఇచ్ఛాశక్తి” (Will power) వృద్ధిచేసుకొనవలెను. ఈ పరిశోధన అపారమైనది. ఈవిద్యయొక్క లోతును యెవరును కనిపెట్టలేరు. అగమ్యమైనది. అయినను యెంతనేర్చుకొనినంతఫలమును తప్పకఇచ్చును. అందువలన భీతిని బొంద నవసరములేదు. ఆవిద్యను నేర్చుకొనుటకును ప్రవీణుడగుటకును అవసరమైన ప్రారంభజ్ఞానమును ఉత్సాహమును మేమిపాఠమువలన గలిగించెదము.

నిజమునకు ప్రకృతి వైద్యులేగాక ప్రతిమానవునికి మానసికశాస్త్రము తెలిసియుండవలెను. అది తెలిసియుండని మనిషి యేమంచి పనికిని ప్రయత్నము చేయడు. ప్రయత్నసాధ్యమైన

ఫలము అతనికి లభింపవు. అలవాటులు, ప్రవర్తన నీతి, మతము, సంఘము - వీనియన్నిటియందును అతనిగతి అధోగతియే. అతనికి ఇచ్ఛాశక్తి గూడ పనిచేయుదు. చివరకు రోగము సయితము గలుగును. ఈ విషయమును చాలా మంది యెరుగనే యెరుగరు. పారశాలలోగాని, కాలేజీలోగాని, మనము యెచ్చట చదివియున్నను మీరు లెక్కలు, జాగ్రత్త, హిప్పరీ, సైన్సు, సివిక్సు, తెలుగు, యింగ్లీషు మొదలగు నవే నేర్చినారుగాని “ఇచ్ఛాశక్తి” అనునది యొకటి గలదనియు, దానిని వృద్ధి బొందించు కొనిన అనేక ప్రయోజనము లున్నవనియు మనకు బోధించియుండ లేదు. ఎన్ని సంవత్సరములు చదివినను మానసికశక్తిని యిచ్ఛాశక్తిని వృద్ధిబొందించుకొను శాస్త్రము లచ్చట బోధింపరు. ఇచ్ఛాశక్తి వృద్ధిబొందని వాని కెందును జయముచేకూరదు. ధనముగాని, యశముగాని, ఐహికసుఖములుగాని, ఆముష్మిక సుఖములుగాని రావలెననిన “ఇచ్ఛాశక్తి” బలపడియే తీరవలెను. నీయం దాశక్తి బలపడిననాడే నీవు నీరోగుల ఆరోగ్యమును బలపరచగలవు. అది మిక్కిలి పడినయెడల యే చికిత్సా ప్రక్రియలు చేయనక్కరలేదు; నీవు కోరిన యెడల సీదర్శన మాత్రముననే రోగములు పారిపోవును. కనుక యిప్పుడే “ఇచ్ఛాశక్తి”ని రగుల్కొల్పుము. నీవు కోరినంతనే సీదేహమునం దాశక్తి ప్రవేశించినది. ముందు సీభావనాబలమున దానిని వృద్ధిపఱచుము. నీవు ఆరోగ్యవంతుడవైతివి. నీయందు యిచ్ఛాశక్తి దగులుకొనినది. నీ విప్పుడు రోగుల రోగములను నివారింపగలవు.

నీయం దాశక్తియున్నది. సహస్ర మార్గుల శాంతితో నీయం దాశక్తి ప్రకాశించుచున్నది.

నీవు కోరిన ఆశక్తి నీకు త్రోవచూపగలదు. నమ్ముము. భావనచేయుము. “నేను చేయగలను. చేసితిరెదను” అని యేఁదనిని గురించియైనను గట్టిగా కోరెదవేని నీవా పనిని చేసితిరగలవు.

ప్రపంచమున అనేకులు కాలవశులై గాలిబోగట్టిపోచవలెను, నీటిమీద చిన్న కొయ్యముక్కవలెను త్రోవతెలియక అటునిటు కొట్టుకొని, నిరర్థకులై నశించిపోవుట మనము చూచుచున్నాము. కాని కొంచెము కాలు నిలువ త్రొక్కుకొని తన శక్తిని తాను తెలసికొనినవాడే కొంచెము నామకు డగుచున్నాడనియు మనము తెలసికొనుచున్నాము.

ఎప్పుడైతే “నేనుచేయగలను, చేసితిరెదను” అని గట్టిగా భావించుచున్నావో, నీవు అపజయములను లెక్కచేయక, కష్టములను సహించి, దేహయాసమును పాటింపక, నీవాపనిని చేయగలుగుచున్నావు.

ఈఇచ్ఛాశక్తిని బలపరచినకొలదిని అది నీకు అభ్యాసమైపోవును. అభ్యాసమైన తరువాత నీవు “ఇచ్చ” గించినదెల్ల అయితిరును. ఈసంగతి ఇంకను బాగుగ బోధపరుచుటకు ప్రయత్నించుచున్నాను. మనస్సు రెండువిధములు: వ్యక్తమని, అవ్యక్తమని. వ్యక్తమగుమనస్సుతో మనము వివేచనచేసి యేనిచేయవచ్చునో యేది చేయరాదో నిర్ణయించి ప్రతిపనియును చేయుచుండుము: నడచుట, కూర్చుండుట, వినుట, చూచుట, చదువుట, ఉపన్యసించుట మొదలగునవి. అవ్యక్తమగు మనస్సు మనకు తెలియకుండనే కొన్ని పనులను చేయును. తినిన అన్నమును జీర్ణము చేయుట, రక్తమును అభిసరింపజేయుట, హృదయమును స్పందింపజేయుట మొదలగునవి. ఇట్టిరెండు పక్షములుగల మనస్సునందు “ఇచ్ఛా

శక్తి* యిమిడియున్నది. లోపలనున్న ఇచ్చా శక్తి బలపడిన యెడల దానికిలోబడి మనస్సు యింకను బలముగా పనిచేయును.

అవ్యక్తమగు మనస్సు ఇచ్చకులోబడి పనిచేయ నారంభించినతోడనే అది హృదయాదులను స్పందింపజేయుట మొదలగు పనులతో సరిపుచ్చుకొనక యింక నెన్నియేని పనులనుచేయ నారంభించును. వ్యక్తమనస్సుచేయు పనులనుగూడ తానే చేయును. అవ్యక్తమనస్సుయొక్క శక్తి అపారమైనది. దానితో పోల్చినయెడల ఒకరాతికిని కొండకును యెంత భేదమున్నదో వానిరెంటికిని అంత భేదమున్నది. మనము తెలిసిచేయుచున్న పనులు దానిముందు అణుమాత్రములు.

అభ్యాసవశమున మనము కొన్నిపనులు చేయుచుందుము. అప్పుడు మనస్సు అనగా వ్యక్తమగు మనస్సు యేమియు పనిచేయదు. అదే అభ్యాసమాలేనివారు చేయు నప్పుడు వ్యక్తమగు మనస్సు యెంతో పనిచేయవలసియుండును. అభ్యాసమైనంతనే వ్యక్తమనస్సునకు ఆ శ్రమలేకుండ పోవును. మంచి సంగీతపాటకుడు చక్కని రాగమును ఆలాపనచేయును. వానిమనస్సు యెక్కడనో ఆలోచించుచుండును. రాగము తప్పిపోదు. మధురముగా గూడనుండును. ఆ రాగము పాడుటలో తప్పులు పోవునేమోయని ఆ మనస్సు శ్రమ పడదు. దానిని మనము అభ్యాసమనెదము. ఇట్లే అవ్యక్తమగు మనస్సు యెన్నియేని పనులనుజేయును అది చేయగల పనులకు మితీలేదు.

ఏపనులునీవు అభ్యాసముచేతువో అవియెల్ల అవ్యక్తమగు మనస్సు నిర్వర్తింపగలదు. అట్లగుటవలన నీవు అవ్యక్తమనస్సును పరుండబెట్టి నిద్రొబుచ్చెదవేని నీకు యేపనియును అలవికాదు.

ఇచ్చాశక్తి వ్యక్తావ్యక్తమగు యీ మనస్సు లోపల నిమిడియుండును. ఇచ్చాశక్తి ఇంకొక పనిగూడ చేయగలదు. నీవు మనస్సునకు ఆదేశము నిత్తువేని ఆపిచ్చిమనస్సు తదనుగుణముగనే పనిచేయును. “అహం దేవోనచాన్యోస్మి న దేహం సచశోకభాక్ | సచ్చిదానంద రూపోహం | నిత్యముక్తస్వభావవాన్ ||” అని ఆదేశింతువేని ముక్తిగలదు. “లేక నేను బద్ధుడను. దరిదురు నున్నాను. నిర్భాగ్యుడను.” అని ఆదేశింతు వేని అట్లే యగుదువు. అవ్యక్తమనస్సు నీ ఆదేశమును అక్షరశః నమ్మి తదనుగుణముగ వర్తింప నారంభించును. అందువలన “నేను యీ దినము పాలు త్రాగుచున్నాను. నాకురేపు పైత్యముచేయును. తలనొప్పివచ్చును” అని ఆదేశింతువేని అవ్యక్తమగు మనస్సు వానిని రేపు నీకు కలిగించితీరును. అవ్యక్తమగు మనస్సు అమాయకమయినది. దానికి వివేచనలేదు. నీవెంత ఆదేశించిన సంతయును నమ్మును. అందువలన ప్రపంచమునందలిదుఃఖతలు లందరును తమ చెడు ఆదేశముచేతనే అట్టైరి. గొప్పవారెల్ల తమ మంచి ఆదేశముచేతనే గొప్పవారైరి. కనుక నీవు ఆదేశించుటలో పొరపడదవేని నీ జీవిత మంతయు దుఃఖ భాజనమగును. కనుక సుఖపడదలచిన వాడెల్ల మంచి ఆదేశములనే యిచ్చును. అవ్యక్తమగు మనస్సు వానిని వెంటనే ఆచరణలో పెట్టును. ప్రతి అవయవమును తదనుగుణముగ పనిచేయును. మేలుగలుగును. “తథాస్తు దేవతలు తలచుట్టుండింటారు. నాయనా చెడును యెప్పుడూ అనుకోబోకు” మనేది మాతల్లి. అప్పుడు ఆమాటకు యింత అర్థమున్నదని నాకు తెలియదు.

ఆదేశము అంతరంగమని, బహిరంగమని రెండు విధములు. తనకు తాను ఆదేశించుకొనుట అంత

రంగ ఆదేశమనియు స్వీయాదేశమనియు పిలువబడును. పరుల ఆదేశమునకు పరాదేశమందుము. వంటలక్క పులుసువడ్డించుచూ “గిన్నె కుకళాయి పోయింది. పులు సేమన్నా చిలుమూరి పోయిందేమో” ననును. ఆపులును త్రాగినతరువాత కడుపులో వికారము పుట్టును. నిజముగా ఆపులును చిలుమూరలేదు. ఆమాట వినని వా రాపులును త్రాగినను వారికి వికారము గలుగలేదు. దీని కేమందుము? ఇది పరాదేశఫలమందుము.

ఇక్కడనేవైద్యుని ఆదేశము మేలుగాని కీడుగాని చేయగలడు. ఒకవైద్యునియందు రోగికి గురియున్నది. వైద్యుడు పెదవి విరచి చప్పరించిన యెడల ఆరోగి మరి బ్రతుకడు. చావవలసిన వాడే. సంతోషము కన్నులలో కాన్పింపజేసిన పరచు వైద్యుని ఆదేశమువలన చచ్చేరోగియైనను బ్రతుకును.

ప్రకృతి రోగమునకు రోగియొక్క మానసిక స్థితి కారణమైయుండును. కాని యేరోగియును అది మానసిక రోగమని చెప్పిన నమ్మడు. అది దేహములోనే యేదోతినుటవలననో, త్రాగుటవలననో వచ్చినదని నమ్ముచుండును. అందువలన నతని కది మానసికరోగమని చెప్పి నమ్మింప బ్రయత్నించుట వ్యర్థము. నీవామాట చెప్పితివేని నిన్నతడు పిచ్చివాడని భావించును. అందువలన నీవతనితో అతనికి దేహవ్యాధియేననియు రంగుసీసాలోని నీరో, కంబళి చుట్టయో, మర్దనమో, చలనమో చేసినంతనే ఆబాధ తగ్గి పోవుననియు నాదేశింపవలెను. అవ్యక్తమనస్సు ఆమాట నమ్మును. తదనుగుణముగా దేహమునందలి అవయవములు పనిచేయును. బాధ తగ్గును. ఈ సంగతి వైద్యునకే నమ్మకములేనియెడల చేయగలిగిన దేమియునులేదు.

అతడుగూడ తాను సంపూర్ణ విశ్వాసముతోనే ఆదేశింపవలెను.

రోగకారణమును నీవు తెలిసికొనుటకు అనేక సంగతులు తెలిసికొనవలెను. రోగియొక్క తల్లిదండ్రులను గురించియును, వానికిగల నమ్మకములును, వానికి గల భయము, యేగుణము వానికి ప్రీతికరమైనదో మొదలగున వన్నియు తెలిసికొనవలెను.

ఒక డొకకుక్కను చంపినాడు. కుక్కను చంపిన పాపము గుట్లకట్టించినా పోదని తరువాత విన్నాడు. దానివలన వాని మనస్సులో క్షేమారంభమైనది. రోగము కలిగినది. మిక్కిలి పరిశోధించినగాని వైద్యున కీ సంగతి తెలియలేదు. తరువాత రామమంత్రము జపముచేసినయెడల ఆపాపముపోవునని అతనికి నమ్మజేపినాడు. రామమంత్రము ఉపదేశించినాడు. మందుగూడాయెచ్చినాడు. ఎలాగైతేయేమి అతని వ్యాధి నయమైనది.

ఇట్లు నిష్కారణముగా తాము పాపులమైతిమని అనేకులు తల్లడిల్లుచుందురు. వారిచేత సూర్య నమస్కారములు చేయించియో, అశ్వత్థ ప్రదక్షిణములు చేయించియో, సప్తసర్గసుందరకాండ పారాయణ చేయించియో, నవగ్రహజపము చేయించియో ఆపాప భయము పోగొట్టినంతనే ఆవ్యాధులు నివారణ మగుచున్నవి. ఎన్నివైద్యములు చేసినను ఆవ్యాధులు నయముకావు. కనుక వైద్యుడు రోగిని బాగుగా పరిశీలించి అతనికి గల చెడువిశ్వాసములను తన ఆదేశబలమువలనను, సహనశీలమగు తన ప్రేమ వలనను అతనికి విశ్వాసము గలిగించి రోగము నివారింపవలసియున్నది.

దుఃఖము, భయము, అనూయ, కోరికలు మొదలగునవి యెల్లదేహాగ్నియలను చెరిచి రోగమును గలిగించును. కనుకనే మనవారు వానిని అంతఃశత్రువు లనినారు. సంతోషము, విశ్వాసము, భక్తి, ప్రేమ, దయ, వీనివలన దేహము నందలి అవయవములు బాగుగా పనిచేయును. తినిన పదార్థములు వంటబట్టును. మాలిన్యములు వెడలిపోవును.

మానసిక చికిత్సగూడ ప్రకృతి చికిత్సకుని సరంజామాలో నుండవలయును. మంచిమానసిక చికిత్సకునకు పరిపూర్ణారోగ్యము అవసరము. మానవకాంతి అతనివద్ద నుండవలయును ప్రజలను ఆకర్షించు రూపము స్మృతభాషిత్యము నుండవలయును. తనదేహమునందలికాంతశక్తిని కొంత రోగికి ప్రసరింప జేసియైనను రోగనివారణ జేయవలయునను ఆతురత ఔదార్యము నుండవలయును. ఉచితముగాను, ధర్మముగాను గూడ రోగనివారణ చేయు స్వభావముగలిగి యుండవలెను. ధనమే ప్రధానముగా నుండగూడదు. అతని మీద ఆదరణ గలిగియుండుము. ఆదరణ వలనగూడ అనేకుల రోగములు నయమగును. అందువలననే జబ్బుగా నున్నప్పుడు బంధుమిత్రులు పరామర్శ చేయుచుందురు. నీ వెల్లప్పుడును ఉల్లాసముగనుఆనందముగను నుండుము. రోగితో నీవు మాట్లాడినప్పుడు అతడు నీ మాటలను మరగి రోగమును మరచిపోవునట్లు సంభాషింప నేర్చుకొనుము. అతనియందు యెంతో ఆరోగ్యమును గలిగింపగల ధాతుశక్తి యున్నదనియు చికిత్సవలన అది బలపడి రోగమును గెంటివేయుననియు నమ్మజెప్పుము.

ఒక్కొక్క రోగికి ఒక్కొక్క ఆట యనిన యిష్టము. జాగ్రత్తగా కథలు చెప్పుచుండి అత

నికి యిష్టమైన ఆటయేదో కనుగొనుము. ఆయాటనుగూర్చిన వివరములను పంచెగాండ్రిన గురించియు పత్రికలలోనుంచి వినిపింపుము. అతని రోగమునుండి ఆతని మనస్సును దూరము చేయుము. అప్పుడు రోగము దూరమగును.

రోగి తన రోగమును గురించియు బాధలను గురించియు చెప్పును. వానికి అనుగుణమైన జవాబులను చెప్పి వెంటనే వాని మనస్సును రోగమునుండి వేరుజేసి లౌకిక విషయములందు ప్రవేశబెట్టి అందే నిమగ్నముచేయుము. పత్రికలలోని ప్రధాన వృత్తాంతములమీదికి వాని మనస్సును లాగి బంధించుము. అతనికి వ్యర్థములగు వాగ్దానములు చేయవద్దు. సంవత్సరములో నయమగు రోగమును మూడు దినములలో నయముచేసెదనని నమ్మింపవద్దు. అతని తత్వము మంచిదనియు ఒకనెల చూచి చెప్పెదననియు వాయిదావేయుము. తరువాత యింకొక నెలవాయిదా వేయుము. ఈలోపుగా కొంచెమునుగుణముకాన్పించి, అతనికివిశ్వాసము కుదురును. రోగియొక్క బాధలు వైద్యుని చూచి నంతనే తగ్గినట్లు తోచును. ఆనమ్మకము అతనికి నిలిచి యుండునట్లు అతనిని మాటలతోను, ప్రసంగములతోను బలపరచుము. అతడు పడేపడే నీసాన్నిధ్యమును కోరునట్లు ప్రవర్తింపుము. ధనమునకై పీడింపవద్దు. ధనము యివ్వక ఉండజాలనట్లు ఆతనిని కృతజ్ఞతా బద్ధునిజేయుము.

నీదేహమునుండి ధాతుశక్తిని రోగికి ప్రసరింప జేసి వానిరోగనివారణ జేయుము. నీ కందువలన కొంచెము ధాతుశక్తి తగ్గిపోవును. కాని ప్రతి ఆకులోను, జలములోను, సూర్యకాంతిలోను, గాలిలోను ఉన్న ధాతుశక్తియంతయును నీవు కోరినంత నీలోనికి ప్రసరింప సిద్ధముగా నున్న

దన్నసంగతి మరచిపోకుము. నీవెంతయిచ్చెదవో దాని కనేక రెట్లు నీకదిలభింపగలదు. కోరుము. వచ్చును. నీవు ఆశక్తి ఖర్చుచేయక నిలువ జేయదలచెదవేని మురిగిపోవును. ఖర్చుచేయుచూ సంపాదించుకొను చుండినయెడల నీ శక్తి ప్రవాహకోదకమువలె నిర్మలముగా నుండును.

ఉ ప స ం హా ర ము

అర పారములలో ప్రకృతి వైద్యమునంతయు మీకు తెలియజేయగలిగితిమని మేమెన్నడు గర్వింపజాలము. అం సంవత్సరములనుండి అదే విషయమున పరిశ్రమ చేయుచుండినను మేము యిప్పటికిని ఆవిద్యయందు విద్యార్థులమే. జీవితాంతమువరకు విద్యార్థులముగనే యుండ వచ్చును. ఈ అర పారములలోను సోదరునకు వలె, బిడ్డకువలె మాకు తెలిసినవిషయములను మీకు సంగ్రహముగా దెలుప బ్రయత్నించితిమి. మాకుగల ఉత్సాహము మీ కెంతచేరినదో మీకే తెలియదగియున్నది. ప్రకృతి వైద్యుడగుటకు యేమిచేయవలెనని యనేకులనుగుచుందురు. దీనికేవలను సూటిగా జవాబు చెప్పలేరు. నీటిలో దిగనిదే యీతరాదు. ఈతరానిదే నీటిలో దిగదలచనివానికి చెప్పగలవారు యెవరునులేరు. చదివి, మననముచేసుకొని, చేసి, అనుభవము సంపాదించినగాని యెవరును ప్రకృతి వైద్యులుకాజాలరు. అనేక ఉద్గ్రంథములు తెలుగులోనున్నవి. ఇంగ్లీషులోగ్రంథసామగ్రి చాలయెక్కువగా యున్నది. తెలుగులో యింకా చాలాగ్రంథములు ప్రచురింపదలచి యున్నాము. ప్రకృతి పత్రిక అనేక నవీన సిద్ధాంతములను ప్రతి నెల యొందును బయటపెట్టుచున్నది. మీరు ప్రకృతి వైద్యమున ప్రావీణ్యమును గణింపదలచినచో

వానినెల్ల చదువవలెను. ఈ అర పారములలోను ప్రకృతి వైద్యమున నేమో తెలియజేసితిమి. వివిధ శాఖలలో ఉద్గ్రంథము లున్నవి. వానినిచదివి ప్రావీణ్యమును సంపాదింప గోరెదము.

ఈ గ్రంథమును మూడు తెగలవారు చదువుచున్నారు. (1) తమకున్న లోకజ్ఞానమును వృద్ధి చేసుకొనదలచినవారు. (2) ఇదివర కీవిషయములను చదువక యిప్పుడేచదువుచు ఇందు ప్రావీణ్యమును బొందదలచినవారు. (3) ఇదివరకే ప్రకృతిచికిత్సకులుగా నుండి తమకున్న జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనదలచినవారు.

ఇందు ఒక్కొక్క తెగవారికి ఒక్కొక్క విధమగు సలహా యివ్వవలసియున్నది.

ఇందు మొదటి తెగవారికి మేము చెప్పిన దేమనగా ప్రతిరోగమునకు మందో, ఇక జెక్షనో, కోతయో, కాలుపో చేసినగాని నయముకాదనే భ్రాంతిలో నున్నారు విద్యావంతుల మనుకొనేవారు. వాగిలో కొందరైనను ఆరోగ్యమును గురించి కొంచెమైనను యెరిగియుండుట అవసరమే. అందరికిని తెలిసిననాడు ప్రపంచమంతయు సుఖపడును. వేల తరబడిగా అమృతమును పత్రికలలో ఒక దానియందేనియు ఆరోగ్యవిషయిక వ్యాసములుండుటలేదు. ఆరోగ్యవిషయికమైన గ్రంథములును తెలుగులో తరుగుగానే యున్నవి. ఈ పరిస్థితులలో తామివిషయమును తెలుసుకొనదలచుట చాలసంతోషదాయకమైనవిషయము.

రెండవ తెగవారికి మాసలహా యేమనిన:—

ఈ విషయములు చదివినవారికి సర్టిఫికేట్ యిచ్చెదరా? డిప్లోమా యిచ్చెదరా? ఏదైన బిరుదు మిచ్చెదరా యని యడుగుచుందురు. ఇంతవరకును ప్రతివారును తామువైద్యులుగా చలామణి అగుచున్నారు. నెమ్మదిగా గవర్నమెంటు

వైద్య కళాశాలలలో తరిబీయతుకాని వారు వైద్యము చేయుటకు వీలు లేని రోజులు రావచ్చును. అప్పుడు “లా” ను ఉల్లంఘించుటకు యెవరును సాహసించరాదు. అప్పుడు ఆరోగ్యమును గురించి సలహాయుచ్చు వారుగా మాత్రమే చలామణి కావలెను. లేదా స్వాభావిక జీవనమును అలవాటు చేయు వారుగా చలామణి కావలసినదేగాని వైద్యుడనుపేరుపెట్టుకొనుటకు వీలుండక పోవచ్చును. అప్పుడు పైపేరులతో మీరు చికిత్సావిధానము లన్నియు జేయవచ్చును. దానికి యెవరి ప్రతిబంధకమును ఉండనవసరముండదు. ప్రకృతిధర్మవేది అనుపేరు సర్వ దేశములందును నిరోధములు లేక యే చలామణి కాగలదు. గాక, ప్రకృతి వైద్యుడుగానే చలామణి కాదలచిన యెడల ప్రభుత్వమువారి వైద్య కళాశాలలలో వైద్యుడని సర్టిఫికేటు పొందినవానిని తోడు చేసుకొని వానితో కలసిమెలసి యుండి వాని పేరుతో వాని అండను వైద్యము చేయవలసి రావచ్చును. ఇప్పుడైనను డాక్టరు అనిపేరు పెట్టుకొనుటకు వీలులేదు.

మూడవతెగవారికి మానవహా యేమనగా:— మాపాఠములను చూచినప్రకృతిచికిత్సకు లనేకులివి చాల ఉపయోగకరములుగా నున్నవని వ్రాయుచున్నారు. దానికి మేమానందమును

బొందు చున్నాము. మీరు తోడి ప్రకృతి వైద్యునికి గల జ్ఞానమును గురించి యెవరితోను చెప్పవద్దు. ఒకడు తక్కువవాడని నీవు చెప్పెదవేని వైద్యము మొత్తము మీదనే ప్రజలకు విశ్వాసము తగ్గిపోవచ్చును. గబ్బు యియలేని రోగులను వీడించి బాధింపవద్దు. అదివైద్యమునకే ముప్పుతెచ్చును. కనుక సహనముతోను, బౌద్ధార్యముతోను, సేవాదృష్టితోను ప్రజల రోగములను బాపి, మీరు నుఖపడవలసినది. ఇంకను యెంతో నేర్చుకొనవలసియున్నదను సంగతి మరువవద్దు.

నీ ఆఫీసును శుభ్రముగ నుంచుకొనుము. ఆఫీసు లోనికి గాలి, వెలుతురు బాగుగా వచ్చునట్లు చూచుకొనుము. సౌందర్యవంతులయొక్కయు దృఢగాతుల యొక్కయు, ఆరోగ్యవంతుల యొక్కయు పటములను ఆఫీసు గోడలకు తగిలించుము. అస్తిపంజరముల పటములను, ప్రేగుల బొమ్మలను ఆఫీసులో వేలాడదీయకుము.

నీ ఆఫీసులో కూర్చుండి నంతనే రోగములు నయమగునని వారు భావించునట్లుండవలయును. నీ సాన్నిధ్యము వారికి ఉల్లాసము గలిగింపవలయును. నీవు చేయు చికిత్సలవలన వారికి రోగములు నయమగుటయే నీకుప్రకటన (Advertisement) గా నుండవలెను.

లోకలుబోర్డు — (మాసపత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్మానము, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు
లోకలోబోర్డులవారు అందరును తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం॥ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)



బేబీ ఫోటో ప్రైజ్ కంటెస్టు

BABY PHOTO PRIZE CONTEST

చిన్న బిడ్డలలో యెవరు ఆరోగ్యవంతులలో గూడా అనేకులకు తెలియదు. శిశువారోత్సవములలో బహుమతులు యిస్తున్నారుగాని అవి అక్కడ లావాటిపిల్లలకో, పచ్చని పిల్లలకో, మంచి చొక్కాలు తొడిగిన పిల్లలకో లభిస్తున్నవిగాని ఆరోగ్యవంతుల బిడ్డలకు లభించుటలేదు. ఆరోగ్య వంతులైన చలాకిగల బలమైన బిడ్డలకు మేము బహుమతులివ్వదలచి ఈ ఫోటో ప్రైజ్ కంటెస్టు యేర్పాటుచేసినాము. అందుల కీ క్రిందినియమములు యేర్పాటు చేసినాము.

1. మాకు పంపిన ఫోటోలను తిరిగి పంపము.
2. ఫోటో కార్డు 3x4 అం|| సైజుది చాలును. క్యాబినెట్టు 4x6 అం|| సైజుది పంపినా పనికి వచ్చును.
3. పంపిన ఫోటోలలో బహుమతిపొందినవాని నెల్ల మేము పత్రికలో ప్రచురించుటకధికారము కలిగియుందుము. గాన ఆ ఫోటోలను బంపు వారు ఆ పటములను మేము పత్రికలో ప్రచురించు కొనుటకు ఆ బిడ్డ తండ్రి వద్దనుండి అధికారవత్తముతో సహా జోడించి పంపవలెను.

4. బహుమతిరాని ఫోటోలు కొన్ని మేము ఒక్కొక్క ప్రితి 0-8-0 లకు కొనదలచితిమి.

5. ప్రితి ఫోటోతోను యీ క్రింది వివరములు పంపవలెను.

బిడ్డ పేరు

తండ్రి పేరు

చిరునామా

బిడ్డ వయస్సు

తూకము

తల్లిపాలా? లేక పోతే

యే పోతపాలు?

ఫోటో మేము ప్రచురించుటకు తండ్రి అనుమతి.

దస్త్రము

ఫోటో గ్రాఫరు పేరు

చిరునామా

దస్త్రము

6. నిర్ణయించువారు ప్రకృతి పత్రికాధిపతులు- దీనికి అవీలులేదు.

7. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు ట్రస్టీలుగాని నౌకరులుగాని యీ పోటీలో పాల్గొనరాదు.

8. ఈ పోటీ 30-4-37 తేదీతో అంతమగును.

9. బహుమతులు 1-6-37 తేదీ గల ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడును.

10. ఫోటోలను యీ క్రింది చిరునామాకు పంపవలెను.

“బేబీఫోటో పైజా కంటెస్టు-”

ప్రకృతి ఆఫీసు - బెజవాడ.

బహుమతుల వివరము.

మొదటి బహుమతి రు 5-0-0

రెండవ బహుమతి 2-0-0

4 బహుమతులు 0-12-0 చొ॥ 3-0-0

మొత్తం 10-0-0

ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

వసంత యిక్ష్వాకులు అడయారువారిచే ప్రకటింపబడు మాసపత్రిక వ్యక్తి ఆభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని రోడ్డుడు ఆర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు, ఇహపరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటిని గురించి అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంతములు, పద్యములు ప్రకటింపను. సంకల్పరమునకు చందా రు. 1. మాత్రమే.

కావలసినవారు: మేనేజరు, ది వ్యజ్ఞాన దీపిక ఆఫీసు,

వసంత యిక్ష్వాకులు, అడయారు-లేక

వి. పి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్.,

ఏలూరు.

“విజయ” సంచికమాసపత్రిక.

సం॥ చందా రూ॥ 1. విడిసంచిక 0-1-6.

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన పరస్పరము.

ఒక చరిత్ర - ఒక రసము - ఒక పరిశ్రమ - ఒక

పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా

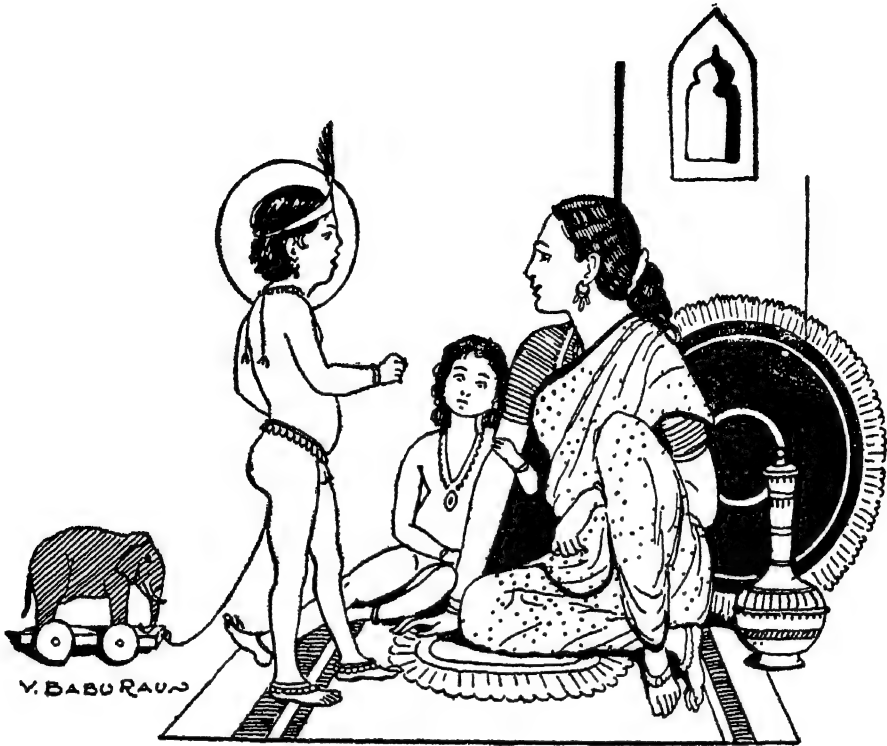
ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే. సంచిక అంతయు సత్తమే.

(ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే.

మిమ్ములను సవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తుతుంది.

ఇన్ని విషయములు చర్చించు పత్రిక యింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు.

వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం.



లివర్ స్ప్రింగ్ బిల్లులు

సంపాదకుడు

బిడ్డలను బాధించే అనేక వ్యాధులలో లివర్ అనగా పై త్యకోశముపెరగటం అనేది ఒక వ్యాధి. ఇది చాలా మొండి వ్యాధి; అంటే బిడ్డలను ఎంతో అజాగ్రత్తగా పెంచితే గాని యీ వ్యాధి రాదు. పై త్యకోశము పెరిగినప్పుడల్లా ఇంతో అంతో స్ప్రింగ్ అనే స్త్రీ హాము గూడా పెరుగుతుంది. అందు వలన సాధారణముగా యీ రెండు బిళ్ళలను కలిపే చెప్పతూ ఉంటారు.

అసలే వ్యాధియెందుకు వస్తోంది? అని ప్రశ్న వేసుకొంటే జవాబునుబట్టి చికిత్స చేయవచ్చు. మనము జాగ్రత్తగా పరిశీలించితిమేని యీ వ్యాధి పోతపాలబిడ్డలకు తరుచుగాను తల్లిపాల బిడ్డలకు అరుదుగాను వస్తూఉన్నది. తల్లిపాలను పోలిన పాలు యీ ప్రపంచములో యితరకు యెవ

రునూ సృష్టించి యుండలేదని, ఇదివరకే ఎ యున్నాను గదా!

అదీగాక ఇతర దేశాలనుంచి మన దేశానికి దిగు మతి అయ్యే పాలన్నీ - ఆ పాలకంపెనీలవారు యే మన్నా వ్రాయనీ - సంపూర్ణముగా పోతపాలను పోలలేవు. మరియు నిలువచేయుటవలన వాని యందలి పోషకద్రవ్యములు బిడ్డల దేహములలో యెంతో కష్టముమీదగాని జీర్ణము కావు. వానికన్న మన దేశమున లభించునట్టి ఆవుపాలు మేకపాలే అనేక రెట్లు నాణ్యమైనవి. అప్పటి కప్పుడు పిండి వాడుకొందుము గనుక అవి సులభముగా జీర్ణమవుతవి. అయితే ఆవుపాలు, మేక పాలు త్రాగే బిడ్డలకు వేరువేరు సమయము లందు నారింజపండు రసముగూడ యిస్తూ ఉం

డా.లి. ఏమంటే అలా యివ్వనియెడల ఆ యా పాలలోనుండు కొవ్వుబిడ్డదేహమునకు అవసరము కన్న యెక్కువగును. నారింజరసముగూడ యిచ్చినప్పు డా మిగిలిన కొవ్వు సులభముగా తోసివేయబడును.

డబ్బాపాలు, సీసాపాలు వాడినప్పుడుగూడ యింకొక పొరపాటు జరుగుచున్నది. ఆ యా పాలతో పాలు త్రాగింపదగిన కాలములు, పరిమితి వ్రాసి పంపుతారు. అవి సుతరాం మన బిడ్డలకు పనికిరావు. వారు త్రాగింపమన్నన్ని తూరులు, త్రాగింపమన్నన్ని పాలు త్రాగిస్తే బిడ్డలకు తప్పకుండా జబ్బుచేస్తుంది. ఏమంటే ఆ పాలలోగూడ అమితమగు కొవ్వున్నది.

ఆకొవ్వు దేహానికి యెక్కువవుతుంది. అది యెక్కువ కాకుండా ఆపటానికి పైత్యకోశము చాలా శ్రమపడుతుంది. అనగా ఆకొవ్వును తాను గ్రహించి దేహమునకు సరిపోయినంతే దేహానికి పంపుతుంది. మిగిలిన కొవ్వువలన పైత్యకోశము లావు అవుతుంది. పైత్యకోశము లావగుటవలన జీర్ణక్రియ తిన్నగా జరుగదు. ఏమంటే బిడ్డ త్రాగినపాలను జీర్ణముచేయుటకు పైత్యకోశముగూడ తిన్నగా పనిచేయాలి. అది తిన్నగా పనిచేయనందున అనగా పైత్యరసాన్ని యెక్కువగా ప్రేగులలోనికిపంపుటవలన త్రాగిన పాలు తిన్నగా జీర్ణము కాకమునుపే ఆకుపచ్చ రంగు విరేచనాలుగా వెడలిపోతుంది. అందువలన బిడ్డదేహములోనికి పాలసారము దిగదు. దానికి యెన్నిపాలుత్రాగినాఆకలితీరదు. బలము రాదు. త్రాగినకొద్ది విరేచనములు వెళ్లుతవి. ఈ నిరంతర క్రియవలన పొట్టగూడా పెద్దదవుతుంది. కాళ్ళూ చేతులూ నన్నడతవి. తలవెంట్రుకలు నలుపు విరిగి యెరిపడతవి. బొంతురేగుతవి.

ఇంకా కొందరియందు పైత్యకోశము పనిచేయ లేదు. అప్పుడు విరేచన బద్ధకముయేర్పడుతుంది. అప్పుడుగూడా పొట్ట ఉబ్బుతుంది. మూత్రము ద్వారామాలిన్యములు వెళ్ళిపోవటానికిప్రయత్నిస్తవి. అందువలనఎక్కువ వాసనతో గూడినమూత్రము వెళ్లుతుంటుంది. మలములు, దేహములో నిలిచియుండుటవలన జ్వరము, దగ్గు, ఆయాసము వస్తవి. వాంతులు గూడావస్తవి. ముఖముఉబ్బుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు నంజుగూడా కనిపిస్తుంది. ఒక్కొక్కప్పుడీ ఆయాసముతోనే ప్రాణము పోతుంది. లేదా ఆబిడ్డ పాలుత్రాగలేదుగనుక నెమ్మదిగా ఆమలాలువెడలిపోయి కొంచెము ఉపశాంతి యేర్పడుతుంది. కాని బిడ్డకు మితము మాలిన ఆకలి. ఏడిచినప్పుడల్లా పాలుపోస్తారు. దానితో తిరిగి అదేరోగము బలము అవుతూ ఉంటుంది. ఇదిగాక మన దేశములో టెక్కలి మందనీ, జమ్మివారి మందనీ కొన్ని మందులు వాడుకలో ఉన్నవి. అవి వాడుతారు చాలామంది. అవి తాత్కాలికముగా నాడులను ఉద్దేశింపజేసి మలమూత్రాలని వెలువరిస్తూ ఉంటవి. అందువలన బిడ్డదేహము గుల్లఅవుతూఉంటుంది. ఆమందులువాడిన బిడ్డలు యావజ్జీవమూ రోగులుగానే ఉంటారు. ఆమందులతో నిత్యమూ అవసర మవుతునే ఉంటుంది.

అయితే ఈవ్యాధి పోతపాల బిడ్డలకేనా తల్లిపాల బిడ్డలకు రాదాఅంటే వస్తుందని మొదటే వ్రాశాను. తల్లిపాల పిల్లలకు ఈవ్యాధి ఎందుకు రావలెనంటే దానికి కారణముఉంది. తల్లులు అందరూ ఒకమోస్తరుగాఉండరు. చాలామంది తల్లులకుకష్టపడి పనిచేసుకోనిదే గడవదు. వారి బిడ్డల కీవ్యాధిరాదు. కొందరు కుసుమకోమలులుంటారు. వారుయెండలోకి రారు. ఇంట్లోయేవరో

వంటలకోర్కూ, నూరేళ్ళ ముసలమ్మో, వంట చేస్తూ ఉంటుంది. బట్టలూ, అంటూ నౌకరులు చేస్తూఉంటారు ఆయిల్లులు భోజనం చేయటం. చీరలు మడతపెట్టి దాచుకోవటము. మగనికి తమలపాకులకు సున్నము రాచియివ్వటం, నౌక రులమీద పెత్తనము చేస్తూంటుంది. ఎప్పుడన్నా కడుపుతోఉంటే నూడిదలు తినటం, ఇంట్లో వాండ్రమీద వినుకోవటం, పడుకొని నిద్రపోవటం, బ్రహ్మప్రళయము మీదబడ్డను కనటం యీ పనులు అమెజీవితానికంతా సరిపోతవి. ఇట్టితల్లుల కిడుపునపడిన నిర్భాగ్యులకు గూడా లివరుబిళ్ళ వస్తుంది. ఏమంటే తల్లికడుపులో ఉండగానే తల్లి చలన మెరుగదు గనుక వారు క్రొవ్వుతోనే జన్మిస్తారు. తరువాతగూడా తల్లికి తగినంత చలన ముండదుగనుక ఆపాలలో జీర్ణము కాదగినంత ప్రాణవాయువు చేరియుండదు. క్రొవ్వుయెక్కువగానే ఉంటుంది. ఏమీపనిలేదు గనుక పాలుగూడా యెక్కువతూరులేయిస్తుంది. దానితో పిల్లవాడికి లివరుబిళ్ల అవుతుంది. తగని చికాకు ఏకేచనా లెక్కువగా అవుతూఉంటవి గనుక అమితమగుఆకలీని. అందువలన యింకా యింకా పాలిస్తుంది; యింకా యింకా రోగము యెక్కువ అవుతూ ఉంటుంది.

ఇంకా కొంతమంది తల్లులున్నారు. వారిపాలు సహజముగానే చిక్కగా ఉంటవి. దానికి ఎక్కువ కూరకాయలు తినాలనీ, సిండిపదార్థములు, పప్పు పదార్థములు, చమురుపదార్థములు బాగా తగ్గించాలని యిదివరకే వ్రాసియున్నారు. చిక్కనిపాలుగల తల్లులు తమ బిడ్డలకు మధ్య మధ్య నారింజరసమో, టామాటో రసమో, అదీ కాకపోతే యింతకూరవార్చిన నీళ్ళో, అప్పుడప్పుడు యిస్తూవుండాలి. మధ్య మధ్య కొబ్బరినీరుకూడ యివ్వవచ్చును. తాము స్వయం

ముగా మలబద్ధకము లేకుండా చేసుకోవాలి అప్పుడు మరి బిడ్డలకు లివరుబిళ్ళ కాదు.

కనుక బిడ్డకు లివరుబిళ్ళ రాకుండానే చేసుకొనే పద్ధతి వ్రాసినాను. ఇక తీరా లివరుబిళ్ళ వచ్చిన తరువాత యేమి చేయాలో వ్రాస్తున్నాను.

లివరు కనిపించిన ప్రతిబిడ్డకు ఆకలి యెక్కువగా ఉంటుంది. అంటే పైత్యరసము పేగులలోనికి యెక్కువగా ఊరటంవలన పేగులు ఉడుకెత్తిపోతవి. అందువలన అక్కడి ఆమత్వము అనే పేరుగల శ్లేష్మపుపొర కాలిపోతుంది. అందువల్లనే మంటపుట్టుతుంది. ఆ మంటవలన బిడ్డ యేడుస్తూఉంటుంది. మాటలు వచ్చిన పిల్ల అయితే అన్నమో రామచంద్రాలని యేడుస్తూ ఉంటుంది. ఇది నిజమైన ఆకలిఅని యేతల్లి అయినా అనుకొని యేడిచినప్పుడల్లా ఆహారము యిచ్చిందంటే ఆ బిడ్డ దక్కదు.

అందువలననే లివరు అందు స్లీప్ బిళ్ళలున్న బిడ్డలుగల తల్లులు ఆ బిడ్డల యేడుపు వింటూనే ఉండాలిసేవస్తుంది. ఆ బిడ్డ బ్రతుకాలనే అనుకొంటే బిడ్డకు మితముగానే పాలు యివ్వవలసి నది. అనగా దినమునకు రి తూరులకన్న తల్లి పాలు యివ్వవద్దు. పోతపాలపిల్ల అయిన యెడల ఆ పాలుగూడా దినానికి రి తూరులుకన్న పోయవద్దు. ఇంకా 1, 2 తూరులు కూరవార్చిన నీళ్లుగాని, తియ్యని నారింజరసముగాని, బత్తాయి, కమలా, చిన్న ద్రాక్షరసముగాని పోయవచ్చును. ఇవిగాక యెన్ని తూరులుపిల్ల యేడిచినా మంచిసీరు మాత్రమే యివ్వవచ్చును. లేదా యితరవిధముల సముదాయించవలసిన దేగాని ఆహారము మాత్రము యివ్వటానికి వీలులేదు.

అన్నముతినేపిల్లలకు వెంటనే అన్నము, ఆపి వేయాలి. ఆయన్నము కొరకు అబిడ్డ యెంతైనా

క్షోభపడుతుంది. కన్నతల్లి ఆ క్షోభ చూడ లేక పోతుంది. ఆ క్షోభచూచిన సహింపవలసినదే గాని యెంతమాత్రం చలించి అన్నం పెట్టినా ఆబిడ్డ పాగ్గానికి నీళ్లు వదులుకోవలసినదేను. ఈ నియమము తెలియకపోవట్టి యేవైద్య విధానమూ యిట్టి బిడ్డలను బ్రతికింపలేకపోతోంది. అయితే యేమి ఆహారము యివ్వాలి అనేప్రశ్న వస్తుంది. రోగలక్షణములు పూర్తిగా తగ్గి బిడ్డ వెంట్రుకలు నల్లబడి, పెదవులు, నాలుక యందుండెడి రక్తము, ఒంటిరంగుతగ్గి మామూలు రంగుకు తగ్గేవరకు ఆబిడ్డకు తీయ్యని నారింజ రసమో, బత్తాయి, కమలాపండ్లరసమో యిస్తూ ఉండవలసినది. అప్పుడప్పుడు కూర వార్చిన నీళ్లు గూడా ఆహారముగా యివ్వవచ్చును.

ఉదయం 1 తూరి సాయంత్రం 1 తూరి బిడ్డను 5, 6 నిమిషములు చన్నీటితో కటిస్నానము చేయించి వెంటనే అరగంట యెండలో తీర్పు చుండవలెను. సాయంత్రపు టెండ బిడ్డకు యెంత యేని మేలు చేయును. వేసంగి కానియెడల బిడ్డను దినమునకు 2, 3 గంటలైనను సాయంత్రపు యెండలో నుంచవలెను.

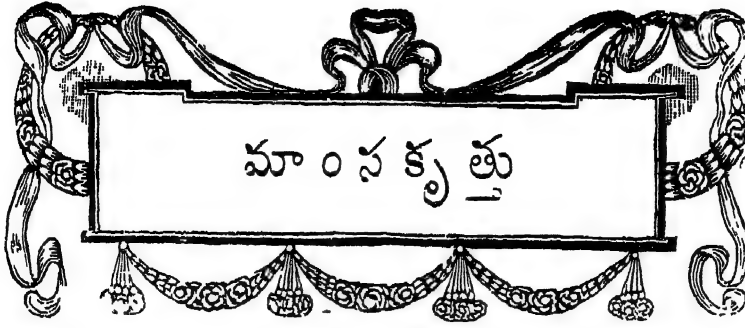
దినమునకు 4 తూరులు నీలిరంగు నీసాలో పోసి యెండలో 5, 6 గంటలు కాచిన నీటిని తేషకు $\frac{1}{4}$ ఔన్సు చొప్పున త్రాగించుచుండవలెను.

మలబద్ధక మున్నప్పుడెల్ల బిడ్డకు 2 పైంటుల నులి వెచ్చని నీటితో దినమున కొకతూరి యెనిమా చేయించుచుండవలెను.

వారమునకు 2, 3 తూరులు బిడ్డకు 110 డిగ్రీల వేడినీటితో కటిస్నానము 15 నిమిషములు చేయించి చన్నీటితో చెమటపోసిన భాగము లెల్ల కడిగి తుడిచి తరువాత 5, 6 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటికటిస్నానము చేయింపవలెను.

ప్రతిదినమునకు 1, 2 తూరులు లివరు భాగమున వేడినీటితో కాచవలెను. లేదా 8×6 అంగుళముల రబ్బరుతిత్తిని సంపాదించి దానిలో సగము వరకు వేడినీటితో నింపి బిరడాపెట్టి ఆతిత్తిని లివరు భాగముమీద 20, 30 నిమిషము లుంచవలెను. తరువాత ఆభాగమును చన్నీటిలో బాగాకడిగి తుడువవలయును. ఈ వేడినీటికాపు ప్రతిదినమూ చేనే 2 కటిస్నానములకు ముందుగా చేయుచుండవచ్చును. వేడినీటితిత్తి లివరుభాగమును తప్పి ఆవల యీవల వ్యాపించియున్నను ఫరవాలేదు. ఇన్నిచేసినను 2, 3 నెలలవరకును సుగుణముకని పించక పోవచ్చును. ఆత్రాపడితే నయమయ్యే వ్యాధికాదిది. అందువలన చాల ఓర్పుగలవారికి మాత్రమే యిందలిలాభము లభించును. రోగము పూర్తిగా నయమై వెంట్రుకలు నల్లగా గుబురుగాపెరిగి, నోరుబాగానల్లపడి, కన్నులలో బాగాకాంతి ప్రవేశించి, ఆకలి సహజస్థితికి తగ్గి పోవుటకు దాదాపుసంవత్సరముపట్టును. ఈసంవత్సరకాలమునూ, తల్లి బిడ్డనుగురించి నిరంతరము జాగరూకత వహించి, దయతోను ఓర్పుతోను అసిధారాప్రతముగా చికిత్స చేయవలెను. యే మాత్రపుజాలికిని చోటుయివ్వరాదు. ఈబోపల యెన్నితూరులో సంజు చూపుతుంది. ఎన్ని తూరులో దగ్గు, ఆయాసమూ వస్తుంది. అప్పుడెల్ల గొంగళిచుట్టలువేసియో, వేడినీటి కటిస్నానములుచేయించియో, ఉపవశింప జేసియో తగ్గించు కొనుచుండవలెను.

ఈ విధముగా నేను అనేకుల కీవ్యాధి నయము చేసియున్నాను. ప్రత్యక్షములో అనుభవము మీదనే యీ వ్యాసమునందలి ప్రతి అక్షరమును వ్రాసియున్నాను. కనుక యీ విధానము అవలంబించి తమబిడ్డల ఆరోగ్యమును కాపాడు కొనవలయును.



దేహాహారమును అవసరమా?

వేమూరి రామమూర్తి, బి. ఏ.

మాంసకృత్తులు జాంతవాహరములలోను, శాఖాహారములలోను కలవు. ఆహారములందలి ప్రతి జీవాణువులోను మిళితమైయుండి మాంసపులకుజీవనము కలిగించును. మాంసకృత్తులలో బొగ్గుజలవాయువు, నత్రీజని, ప్లాణవాయువు, గంధకము యెక్కువ పాళ్లలో కలసియున్నవి. గంధకము ఘనరూపముననో, ద్రవరూపముననో మాంసకృత్తులలో కలసియుండును.

పెరుగుట కుపయోగించు ఆహారమునుండి శాకములు మాంసకృత్తులను స్వీకరించి మనఃకిచ్చుచున్నవి జంతువులలో నట్లు శాకపోయినను శాకములనుండియే మాంసకృత్తులు వచ్చును.

శాకసంబంధమైన మాంసకృత్తులు:—ఇవి ఫలరసములలోని శ్వేతధాతువులోను, కూరలు పెరుగుట కుపయోగించు ఆహారములోను, గోధుమమొదలగు ధాన్యములందలి జిగటపదార్థములలోను, బటానీలు చిక్కుడుగింజలు మొదలగువానిలోను, విత్తనపుగింజల మొలకలలోను గలవు.

జంతుసంబంధమైనమాంసకృత్తులు:—పాలమీగడలోను, జున్నులోను, కోడిగుడ్డులోని తెల్లని భాగములోను, జంతువుల మాంసములోను, చీములోను, రక్తములోను కలవు.

మాంసకృత్తుఆహారము జీర్ణమగునప్పుడు దానియందలి యామినోఆమ్లములును, తదితరమూలపదార్థములును విడిపోవును. ఈ ఆమ్లములు జీర్ణక్రియవలన ఉద్భవించినవి కావనియు, మాంసకృత్తు ఆహారములందదినిరక్షే కలసియున్నవనియు శాస్త్రజ్ఞులచేత కనుగొనబడినది. యామినోఆమ్లములు గడ్డలుగా పేరుకొను స్వభావము గలవిగానుండును. మాంసకృత్తులు మాత్రము అటులనుండనేరవు. మాంసకృత్తు ఆహారములో సులభముగా యామినోఆమ్లపు గడ్డలు కరగిపోవును. మాంసకృత్తు ఆహారములు తమయందు యామినో ఆమ్లము లెంతెంతగా గలవో దానిని బట్టి వేరువేరుగానుండును. రాసాయనికముగాగూడ్చి వేర్వేరు గుణములను గలిగియుండును. జీవించుటకును పెరుగుటకును జాంతవదేహము తనకు కావలసినంతవరకు మాంసకృత్తులు రక్తకుటికలను, సేంద్రియ పదార్థమును నిర్మించుకొనును. మాంసకృత్తులను యామినోఆమ్లములుగా మార్చుటకు చాల తక్కువశక్తివ్యయమగుచున్నదని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొనిరి. దేహకుటికలను శుద్ధిచేయుటకును, కొత్తకుటికలను సృష్టించుటకునుగూడ తక్కువ శక్తి వినియోగపడుచున్నది.

మాంసకృత్తు ఆహారములలో యామినోఆమ్లములును మరియు యితర మూలపదార్థములునుగలవు. ఒకే మాంసకృత్తుఆహారము తినుటకంటె రెండు, మూడు మాంసకృత్తు ఆహారములను భుజించినయెడల ఒకదానియందు లోపించిన పోషకపదార్థములు మరొక దానియందుండును. కాబట్టి మాంసకృత్తుఆహారములను కలపి ఒకపూటలోనే భుజించ నపునరము లేదు. రేపాక ఆహారము, మాపాక ఆహారమో లేక దినమునకొక ఆహారము మార్చి భుజించుటో లేక యే మాంసములో దొరకిన ఆహారము నా మాంసములో భుజించుటో చేసిన జాలును. అనగా సంవత్సరము పొడవునను ఋతువునుబట్టి సహజముగా దొరకెడి ఆహారములను భుజించుట మంచిది. ఆ విధముగా మాంసకృత్తు ఆహారములన్నిటిని తినుట కవకాశము కలుగును. యేరుతువులో, యే చేశములో, యేస్థలములో యేయే

ఆహారములు దొరకునో అవి తినుటయే ఆరోగ్యదాయకము. విదేశీయ అప్రాకృతాహారములు అనర్థదాయకములు.

మాంసకృత్తులలోని మూలపదార్థములు కొద్దిదామూయిపాలలో మార్పులను కలిగియున్నవి బొగ్గు నూటికి 50 నుండి 55 భాగము

లవరకు నుండును.

ప్రాణివాయువు	,,	19	,,	24	,,
జలవాయువు	,,	6.6	,,	7.3	,,
నత్రీజని	,,	15	,,	19	,,
గంధకము	,,	0.3	,,	2.4	,,

శాఖసంబంధమై నటువంటిన్ని, జాంతవసంబంధమైనటువంటిన్ని మాంసకృత్తు ఆహారములలోని మూలభూతములను వేరుపరచి వానికలయి కను కనుగొనిరి. వానిలో కొన్నిటినిమాత్రమీ దిగువ నుదహరించుచున్నాను

మాంసకృత్తు ఆహారము	బొగ్గుకణములు	జలవాయుకణములు	నత్రీజనికణములు	ప్రాణివాయుకణము	గంధకపుకణములు	కణములమొత్తం
కోడి గుడ్డుచొన	204	322	52	66	2	646
గుమ్మడివిత్తుయొక్క మొన (మొలక)	202	481	90	83	2	948
గుట్టపుర క్షములోని హెమోగోబ్లిను	680	1098	210	241	2	2231
కుక్కర క్షములోని హెమోగోబ్లిను	726	1171	194	214	3	2308

వివిధ వృక్షములందును, జంతువులందునుగల మాంసకృత్తులలోనిమూలపదార్థములు వేర్వేరు కలయికలలోను పరిమాణములలోను వుండును. మాంసకృత్తు ఆహారము లన్నియు ఒకవిధముగా వుండుననియు, యేదియైనను ఒక శేననియు తలచ

రాదు. మాంసమునందు నత్రీజనియొత్తకలదో తెలిసికొని దానిని 6.25 చే హెచ్చించినయెడల (multiply) ఆ మాంసములోని మాంసకృత్తు వచ్చును. మాంసమునందు జగటపదార్థ మెక్కువగానుండును. మాంసకృత్తులోని పోషక

గుణముకంటె జగటపదార్థములో వ్యతిరేక స్వభావముగలదు. మాంసములో జగటపదార్థ మెంతయెక్కువగా నున్న పోషకస్వభావ మంత తక్కువగా నుండును. ఆహారములను వేపుడు చేసియు, వండియు కృత్రిమముగా తయారు చేసినప్పుడు వానియందలి పోషక స్వభావము తగ్గిపోవును.

పచ్చిపాలలోను, అప్పటికప్పుడు కొనితెచ్చిన పండ్లలోను, మాంసకృత్తునకుతోడు యొరస్వ భావముకూడడండును. పచ్చిమాంసములోకంటె పండ్లయందును, కూరలయందును, పచ్చిపాల యందును గల మాంసకృత్తు చాలమంచిదియు ఆరోగ్యదాయకమును నైయున్నది.

జంతువుల యెముకలందును, కండరబంధనము లందును, సంధిబంధనములయందును కొలోజన్ (Collagen) అను పేరుగల పీచుపదార్థముండును. దీనిని నీటిలో వేసి ఉడుకపెట్టినప్పుడు జలేటిన్ అనుపేరుగల రుచిలేని జిగురుపదార్థము తయారగును. ఈ జలేటిన్ నందు మాంసకృత్తునందున్నట్టి మూలవస్తువులే గలవు. జలేటిన్ నందు గారిము తక్కువగాను, ప్రాణవాయు వెక్కువగాను గలదు. జంతుదేహమునందు, మాంస కృత్తును విశ్లేషముజేసి దేహమున కుపయోగ కరముగా జేయుటకు జలేటిన్ మొదట ఆవశ్యక మైయున్నది. అందువలన మాంసకృత్తువలన కలుగు వేడికన్న జలేటిన్ వల్లకలుగువేడి చాల తక్కువగానుండును. మాంసకృత్తువలన జలేటిన్ సంబంధమగు పదార్థములు తయారగుననియు, జలేటిన్ వలనమాత్రము మాంసకృత్తేమియు కలుగదనియు పరిశోధనలవలన తేలినది. దేహమునందు తగ్గిపోయిన మాంసకృత్తును భర్తీ చేయుటకు కొద్ది మాంసకృత్తును, దానికితోడుగ

కొంచెము జలేటిన్ ను చేర్చినయెడల దేహము నందుండవలసినంత సత్రజని తయారగును. దేహమునందుండెడి మాంసకృత్తును కుశ్లకండునట్లు ఆపుటకు జలేటిన్ శక్తివంతమైయున్నది. మాంస కృత్తును కుశ్లకండు చేయుటకు పిండిపదార్థములకును, చక్కెరపదార్థములకును, కొవ్వు పదార్థములకునుకూడ శక్తికలదు; కాని జలేటిన్ సం దీశక్తి యెక్కువగా గలదు

కండరములందు మాంసకృత్తు ప్రధాన ద్రవ్యము. అందువలన శారీర శాస్త్రము వ్రాసిన ప్రారంభ కులు కండరశక్తి మాంసకృత్తువలననే కలదని అపోహపడసాగిరి. వారిలో బారన్ వాన్ లీబ్గ్ అను నాతడు ఆహారపదార్థములను నత్రజని లేని కొవ్వు, పిండిపదార్థములు, చక్కెర వంటిపదార్థములను శ్వాసాహారములనియు; మాంసకృత్తు వంటి పదార్థములను బంధన ద్రవ్యములనియు పేర్కొనెను. అనగా కొవ్వు మొదలగు నత్రజని రహితాహారములు వేడిని కలిగించుననియు, మాంసకృత్తు శక్తిని కలిగించుననియు చెప్పియున్నాడు. కండరములతో పనిచేసినప్పుడు దేహమునుండి చాల స్వల్పముగామాత్రమే నత్రజని వెడలిపోవును. అంగారకామ్లము (Carbonic acid) దేహము నుండి వెడలుటయు, ప్రాణవాయువును స్వీకరించుటయు, పనిచేయునప్పు డెక్కువగును. కనుక కండరశక్తి నత్రజని రహితాహారము వలననే కలుగునని తేలుచున్నది. మాంసకృత్తు కణమునందలి అంగారము, జలవాయువులయందు కొంతభాగము దేహమునందే దహింపబడును. పోగామిగిలిన అంగారము, జలవాయువు, ప్రాణవాయువులతోకూడిన మాంసకృత్తు దేహమునందు దహింపబడక విలచిపోవును. మాత్రాపిండ్లములు,

పై త్యక్తోశము ఆశేషించిన మాంసకృత్తును వెలువరించును. మాంసకృత్తే ప్రధానముగా భుజించువారు వ్యాయామము చేసినప్పుడు వారు తినిన మాంసకృత్తునుండి పరోక్షముగా స్వీకరింపబడిన పిండి, చక్కెర పదార్థముల వలననే ఆశక్తి కలుచున్నది. కాని మాంసపుడు పిండి, చక్కెర, క్రోవుప్రదార్థములు తినినప్పుడు అవిసూటిగా శక్తిగా మారును. మాంసకృత్తు తినినప్పుడు అందుండి శక్తి కలుగుటకు ముందే వేరొక మార్పు కలుగవలసి యున్నది. ఇది శారీరక క్రియలయందు యెక్కువ వ్యయకరమయినదై యున్నది అందువలన కేవలము మాంసకృత్తు పదార్థముల తిని శక్తి సంపాదించవలె నని కొనకొనక స్వాభావికాహారములు అనగా పండ్లు, చమురుగలకాయలు, ధాన్యములు, కూరగాయలు యుక్తమైనంత తినుచూ అవసరమైనంత మాంసకృత్తును గూడ తినుట మంచిది. మాంసకృత్తు దేహ నిర్మాణమునకు పయోగించుట నిజమేగాని దేహమునందు పిండి, చక్కెర, క్రోవుప్రదార్థములు మాత్రమే శక్తి కలిగించునవై యున్నవి. దేహమునందలి ధాతువులు అవయవములు అనగా వానిలో నుండు కుటికలు జీవించుటకు మాంసకృత్తు వసరమనియు యెంతమాంసకృత్తు తినిన అంతమంచిదనియు పూర్వకాలమున అపోహ పడుచుండెడివారు. మనము పీల్చుగాలిలో నత్రిజని యెంతయుండునో విడుచుగాలిలో గూడ దాదాపుగా నంతయే యుండును. అందువలన దేహమునందు యెక్కువగా నత్రిజని నిలువయుండుట లేదని తేలుచున్నది. దీనినిబట్టి మాంసకృత్తే ఎక్కువగా తినవలసి యుండునని పూర్వులు భ్రాంతిపడిరి. నిజమేమనగా మాంసకృత్తును ఎక్కువగా తినినప్పుడు మనదేహమునుండి నత్రిజని ఎక్కువగా వెడలిపోవును. కనక దేహమునకు అధికమగునత్రి

జని అవసరములేదని మనవాదము. మాంసకృత్తును ఎక్కువగా తినుటవలన దేహమునకు కీడగాని మేలు లేదు దానినెక్కువగా తినినప్పుడు దేహమునుండి దానిని వెలువరించుటకు అనవసర మగు శ్రమ కలుగును.

దేహమునందు చలన ధాతువులలోనే సాధారణముగా మార్పు కలుగుచుండును. జీవకణములలోని మాంసకృత్తు వలన మాత్రము దేహమునందు నిర్మాణముగాని, నిర్మూలముగాని కలుగుటలేదని నూతన పరిశోధనల వలన తెలియుచున్నది. జీవకణములలోను, ధాతువులలోనుగల మాంసకృత్తు తెట్టి మార్పును చెందుటలేదుగాని, వానియందు లోపల బయట మాంసకృత్తు పదార్థము ప్రవహించుటవలన మార్పులు కలుచున్నవి. ఈ మార్పు జీవకణముల నదుపునందుంచును. మాంసకృత్తాహారము భుజించినప్పుడు నత్రజని యెక్కువగా బయటికి వెడలిపోవును. దీనివలన మాంసకృత్తు అంతయెక్కువగా అవసరములేదని తెల్లమగుచున్నది.

మాంసకృత్తు జీర్ణమైన తరువాత రక్తముగాను, శోషరసముగాను మారును. కణముల చుట్టియుండు ద్రవములు వృద్ధియగును. అప్పుడు మాంసకృత్తు కణముల విశ్లేషము నొందించి జీర్ణము చేసుకొనుటకూడ వృద్ధియగును. కణములందుగల మాంసకృత్తు మాత్రము కుల్లెటలేదు. మాంసకృత్తు కణములు మొదట పగిలి, జీవకణముల సహాయమున అంగారకామ్లముగాను, మూత్రముగాను మారును. దేహమునందు మాంసకృత్తు ఎక్కువగా నున్నప్పుడు పనిజిమాలిన పదార్థములతోగూడి నత్రిజని కొంతవరకు బహిష్కరణము నొందును. మాంసకృత్తు కణములలో మిగిలిన భాగము నిలచి

పోయి దేహమునందు నిల్వ యుండెడి ధాతువులలో చేరిపోవును. ఉపవాస కాలమునందును, మాంసకృత్తు లేని ఆహారముల భుజించునప్పుడును నిల్వయున్న మాంసకృత్తు తిరిగి వినియోగమునకు వచ్చును. దేహక్రియలయందు గల్గు ధాతునష్టమునకు ఒకటి లేక రెండు బొంబుల మాంసకృత్తైప్పుడును కావలసియుండును. అంతకుమించి మాంసకృత్తుతో నేమియు పనిలేదు. ఈవిషయములో దేహమునొక రైల్వే ఇంజనుతో పోల్చవచ్చును. ఇంజనులో బొగ్గువేసి నిల్వయుంచుకొని ఖర్చుగు కొలదిని తిరిగి వేసుకొనుచుందురు. అటులే మాంసకృత్తు యెక్కువయున్నప్పుడు ఖర్చుకాగా మిగిలినదానిని అవసరమైనప్పుడెల్లను దేహము వాడుకొనుచుండును. శారీరశాస్త్ర రీత్యావిచారించిన మాంసకృత్తులో 50 మొదలు 55 భాగములవరకు అంగారమున్నప్పటికి అది దేహమున కెక్కువగా అవసరములేదు. దీనికంటె తుల్యమైన చక్కెర, పిండిపదార్థము లెక్కువగా పనికివచ్చును. తుల్యమైన

కొవ్వు పదార్థముతో రెట్టించిన ఉపయోగముండును. నత్రీజని రహితాహారముల కంటె శక్తి నిచ్చు దానినిగా మాంసకృత్తాహారము సేల గణించవలెనో నిర్ణేతకముగా నున్నది. కొవ్వు, పిండి, చక్కెర పదార్థములు దేహమునందు దహనక్రియనుపొంది కండరశక్తి నిచ్చుచున్నవని యిదివరకే తెలిసికొని యుంటిమి. మాంసకృత్తుకణములు విశ్లేషము నొందునప్పుడు నత్రీజని పదార్థములెక్కువగా విచ్చిన్నమై దాని యందలి అంగారకణము లుపయోగమునకు రావలెను. ఈ క్రియ జరుగుటకు చాలశక్తి నష్టమగుటయేగాక కాలేయమునకు మాత్రపిండమునకు తదితరావయవములకు అనవసరముగా అధికశ్రమగల్గును. (ఫలము స్వల్పము కష్టమపారము) మాంసకృత్తుకణమునందలి అంగారమును దేహోపయోగమునకు తీసుకు రావలయుననిన బహిష్కార్యపయవములను బలవంతపెట్టి అధికశ్రమ చేయించవలసియుండును.

[93 వ పేజీ తరువాయి]

అక్కడవారమున కొకసారి వ్యాయామచికిత్సను గూర్చి నే నుపన్యసించుచుండెడివాడను. ఉపన్యాసములకొయూరిపెద్దలుగూడ వచ్చుచుండెడివారు. ఈఉపన్యాసములకు నే నెక్కువతయారు కావలసియుండెడిది కాదు. అంతవరకు నాకు తెలిసిన విషయములే అత్యుత్సాహముతో నేను చెప్పుచుండెడివాడను. నాశరీరము మంచి ఆరోగ్యముగా నుండెడిదిగాన మనస్సుగూడ బహు నిర్మలముగా నుండెడిది. అట్టి తరి నేజెప్పవిషయములు ప్రేక్షకులకు తప్పక ఆనందము కలుగజేసెడివి.

కొన్నిసమయములలో నామస్సున కుత్సాహముండెడిదికాదు. దానికి కారణము నేనుచేయు

ఆహారపరిశోధనలు, నాసంస్థనడుపుటలో నాకు గలుగు మనోవ్యాకులతలు. అయినను నాఉపన్యాసములు మామూలుగానే జరుగుచుండెడివి. నా ఆరోగ్యము బాగుండు సమయములో నాకుండు సంతోషము, నేనిచ్చు ఉపన్యాసములలోని పటుత్వము వర్ణనాతీతము.

ప్రజాభివృద్ధికొరకు పనిచేయుటలోనుండు నుత్సాహమునం దొక అందమున్నది. అట్టి ప్రజాసేవ వలన మనజన్మ సార్థకమగుచున్నదని తృప్తియుండును. మన మేపని చేసినను అది మనస్ఫూర్తిగాచేసినచో దానివలన ఒకవిధమైన సౌఖ్యము మనకు కలిగితీరును.



చెన్నభట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఎ., యల్. టి., య్. డి.

బాటిల్ క్రిక్ (Battle Creek)లో నే నుండు రోజులలో చాల కష్టపడి పనిచేసేడి వాడను. అయితే పత్రికలు మటుకు రెండే ప్రిచురించుచుంటిని. 'వ్యాయామ పత్రిక' ఒకటి 'అందము ఆరోగ్యము' రెండవది. ఈ రెండు పత్రికలను బహుజాగ్రత్తగా చూడవలసివచ్చుచుండెడిది. మామూలుగా వ్రాయుచుండెడి 'ఆహారము పరిశ్రమ' మొదలగు వానిని గూర్చిన వ్యాసములు గాక పత్రి పత్రికలోను ఒక తమాషాయైన కథకూడా వ్రాయుచుంటిని. వ్రాయుటకాదు; నేనుచెప్పట మరొకరు వ్రాయుట నా కప్పటి నుంచి యలవాటు పడినది.

ఈ తమాషా కథలు వ్రాయుటలో కథాంశమును ముందు బాగుగ నాలోచించెడి వాడను. ఆలోచనకు పూర్వము యెక్కువదూరము నడచి వచ్చు చుండెడివాడను. ఈ నడకలో మనస్సున కొక వికాసము కలిగి మంచియూహలు తట్టెడివి. శుభ్రమైన గాలిలో చాలదూరము నడచినచో మెదడు వికాసముజెంది ఊహాపరంపరలు పొంగి పొరలుచూ వచ్చుచుండును. అట్టి సమయములో ననేక క్లిష్టనమస్యలు సులువుగా తేలిపోవుచుండెడివి.

ఒక్కసంగతి నాకిప్పటికిని జ్ఞాపకమున్నది. నా పత్రికలకు కొన్ని వ్యాసములు సకాలములో

నివ్వలేక పోయితిని. అప్పుడు మామూలుకంటె యెక్కువదూరము నడచివచ్చి వెంటనే వెయ్యి మాటలుగల వ్యాసముల రెంటిని నాలుగు గంటలలో చెప్పగల్గితిని. వ్రాసిన వ్యాసములు సామాన్యముగానే యున్నను అవి చాలా బాగున్నవని నామారుపేరున కనేకమంది పాఠకులు వ్రాసిరి.

నేను నిజముగా నాటకములే వ్రాసియుండినచో గొప్ప నాటకకర్తలలో నొకడనై యుండెడి వాడను. అదేమి ఆశ్చర్యమోకాని వ్రాయుట యనిన నాకు చాలసంతోషము. ఒకకథవ్రాయునపుడు ఆకథలోనిపాత్ర లనుభవించు సుఖదుఃఖములు కథకుడుగూడ అనుభవించుచుండును.

ఆ రోజులలో అపక్వాహార సిద్ధాంతములగూర్చి కొన్ని పరిశోధనల గావించితిని. ఈ అపక్వాహారము తినుటవలన నాకు కలిగిన శక్తి సామర్థ్యములు వర్తనాతీతములు. ఒకచోట ఉపన్యాసము నిచ్చిన తరువాత ఒక మోకాలువంచి రెండవ కాలును యిరువది ఐదుసార్లు త్రిప్పగలిగియుంటిని. ఇదంతయు అపక్వాహారము యొక్క మహిమయే.

సామాన్యముగా ఉపన్యాసములలో శక్తి సామర్థ్యములు చూపుపరిశ్రమలుచేసిచూపెడివాడను. లావాటి త్రాడును అవలీలగా తెంపెడివాడను.

బల్లమీదుగా కాళ్లుదగ్గరగా పెట్టి నిలువబడి దేహమును ముందునకు వంచెడివాడను. పాదహస్తాన నము వేయుచు చేతిప్రేళ్లనందున పూచికపుల్లల నుంచుకొని వంగినపుడెల్లను పంటితో ఒక్కొక్కపుల్లను తీసెడివాడను.

నడకపరిశ్రమయందు నాకు చాలప్రీతి. ఇతర పరిశ్రమ యేది చేయుచున్నను ప్రతిదినము తప్పక నడచుచుండుటయే నేను మంచి ఆరోగ్య వంతుడనుగా నుండుటకు ముఖ్యకారణము.

నేనుండుబసకు యెనిమిది మైళ్లదూరములో పెద్ద కోనేరు గలదు. ఒకప్పుడు ఆకోనేటివర కతి వేగముగా నడచియుంటిని. అది శీతాకాలము. భూమి మీద ఒక అంగుళము మందముగా మంచు పేరుకొని యున్నది. నడకవలన నాదేహమున కలిగిన వేడిని తగ్గించుట కా కోనేటిలో ఒకసారి యీదనిశ్చయించి నీటిలో దిగితిని ఒకసారి కోనేటిచుట్టును యీది గట్టుకురాగానే నీటియందు కంటే బయట చలియెక్కువగా నున్నట్లు తోచినది. తిరిగి వెంటనే నీటిలోని కురికితిని. తనివి తీర యీది గట్టెక్కితిని. అంతట చలి అపరిమితముగా వేసినది. వెంటనే దుస్తులు వేసుకొని పరుగిడ నారంభించితిని. ఎంతపరుగెత్తినను శరీరమునకు వేడికలుగదయ్యెను. దీనివలన ప్రమాదము కలుగలేదుగాని ఈ యీతవలన ఒకవిషయము తెలుసుకొంటిని. శీతలోదకములో యెక్కువ సేపుండినచో తిరిగి శరీరమునకు వేడిమి రాకపోవచ్చును. అది ఒకప్పుడాయాకరము కావచ్చును. కొన్ని సంవత్సరముల క్రితము జరిగిన సంగతి నా కప్పుడు జ్ఞప్తికివచ్చినది. ఎంత చల్లని నీరైనను తన నేమియు చేయదని యొకవస్తాదు 58° F వేడిగల (సుమారు మంచుగడ్డంత చల్లగా నుండు నీరు) నీరుగల తొట్టిలో 30 నిమిషములు

స్నానముచేసినాడు. వెంటనే వాని ఊపిరితిత్తులు చెడిపోయి న్యూమోనియాతో బాధపడినాడు. అత డొక వారముపపసించినగాని స్వస్థతచెందలేదు.

బాటిల్ క్రిక్కులో మరొక ఆరోగ్యశ్రమ ముండుటచే మా ఆశ్రమములో చేరవలెననుకొని పొరబడి కొంతమంది వారి ఆశ్రమమునకు పోయెడివారు. కాని కొద్దిరోజులలోనే పొరబాటును గ్రహించి తిరిగి వారెన్నిచెప్పినను వినక మా ఆశ్రమమునకే వచ్చెడివారు. వారి ఆశ్రమములోనివారుకూడ కొందరు మా ఆశ్రమమునకు వచ్చెడివారు.

మా ఆశ్రమములోని పద్ధతులకు వారి ఆశ్రమములోని పద్ధతులకు కొన్ని భేదములుగలవు. వారి ఆశ్రమములో కొన్ని మందులుకూడ వాడెడివారు. అందుచేత మందులు వాడని మా ఆశ్రమ పద్ధతుల గ్రహించుటకును, మా ఆరోగ్య సూత్రములయందు నమ్మకము కలుగుటకును రోగులకు కొంతకాలము పట్టెడిది.

ఈ బాటిల్ క్రిక్కులో మా ఆరోగ్యసడశములో మొదట ప్రవేశించునప్పుడు అభవనమును కొనుటకుగూడ సావకాశము గలదు. అక్కడ మేము రెండు సంవత్సరము లుండునరికి మాకు చేకూరిన జయమువలన యీ భవనము కొనవలయుననియే నిశ్చయించుకొంటిమి. కాని యీ గృహ యజమాని యీ భవనమునకు తగనిధర చెప్పినాడు. ఆశ్రమము యిచ్చుటకు మేము నిరాకరించి మరొక ప్రదేశములో యింకొక భవనము కొరకు ప్రయత్నము చేసినాము. చికాగోనగరములో నెం. 42 రు వీధిలో మనోహరమైనచోట పెద్దకోనేటి ఒడ్డున సరసమైన ధరకొక భవనము కొనుటకు నిశ్చయించు కొంటిమి. బాటిల్ క్రిక్కు

నుంచి చికాగోనగరమునకు మార్పుటకు చాల శ్రమయైనది. ఈ శ్రమకు తోడు నా కితరపను లధికమగుటచే శరీరమునకు స్వస్థత చెడి కొంత కాలము విశ్రాంతి గైకొనవలసిన అవసరము వచ్చినది.

ఆరోజులలో మోటారుబండ్లు వ్యాపకము లోనికి వచ్చుచున్నవి. చికాగో బ్యాటిలుక్రీకుమధ్యన మా రాక పోకల కొక మోటారు బండి కొన నిశ్చయించుకొంటిమి. ఈ ప్రయాణమునకు ముందొకగంటసేపులో మోటారు నడుపుటను నేర్చుకొంటిని. నాతో యిద్దరు ప్రయాణీకులుండిరి. దూరము 200 మైళ్లు. ఆరోజులలో సిమెంటురోడ్లులేవు. రోడ్లు గుంటలు, దుమ్ముతో నిండి యుండెడివి. ఈ 200 మైళ్లు ప్రయాణము నాకు 15 గంటలు పట్టినది. ఒకచోట రోడ్డు యెత్తుగా నున్నది. గంటకు 25 లేక 30 మైళ్ళ వేగముగా బండి నడుపుచుంటిని. ముందు చక్రములు దుముక నారంభించినవి. మోటారు నడుపుటయందు ప్రవీణతకలవాని కదియొక సమస్య కాదు గాని నాకు మాత్రము బహుప్రమాద కరముగతోచినది. ఒకచోట ఒకగుంటలో బండి పడినది. నాముందర యొక టెలిగ్రాము స్తంభమున్నది. ప్రక్కన యెత్తైన కంచయున్నది. ఎట్లు నడువ గల్గితి నో తెలియదు గాని యీ రెంటిమధ్యగాపోయి చివరకు రోడ్డు యెక్కగల్గితిని.

అప్పుడు నామనస్సులో ఆనందము భయము కూడ కల్గినవి. నాతోడి ప్రయాణీకుల ముఖములు భయకంపితములై నవి. నాకాబండి నడుపుట కొత్త; ముందు టెలిగ్రాపు స్తంభము, ప్రక్కన ముళ్లకంచె; చక్రములు పైకి క్రిందికి దుముకుట - ఇట్టిస్థితిలో నాతోడి ప్రయాణీకులు

భయపడుటలో యేమియు ఆశ్చర్యములేదు. మోటారు నడుపుట అంతసులభమైన పనిగాదని నేనప్పుడు గ్రహించితిని.

కొత్తగా మోటారు నడుపువాడు చాల సంగతులు నేర్చుకొనవలెను. ఎదురుగా బండివచ్చునపుడు మనస్సు చెదురును. మనవెనుకవచ్చు బండ్లు కొంతభయము కలుగజేయును. ఈబండ్లను తప్పకొనుటకు యెంతదూరములో నుండవలెనో కొన్ని సెకనులలో గ్రహించవలసి యుండును. కొద్దికాలములోనే యీమెళుకువలు నేను గ్రహించగల్గితిని. ఏదైన మనస్సునకు శ్రమకల్గినప్పుడు మోటారుపై పికార్లు నాకు విశ్రాంతినిచ్చెడివి. నాకారు నెప్పుడు నేనే నడపుకొనుచుండెడివాడను. ఇప్పటికిగూడ మోటారులో పోయినను, విమానములోపోయినను వీనిని నేనే నడపుకొనుచుందును.

ఇంక మన ఆశ్రమకథకు మరలుదము. పలుకవ్వములుపడి చికాగోనగరములోని మాభవనమునకు సాధన సామగ్రినిచేర్చితిమి. ఆభవనములో మారోగులకు చాలినన్ని గదులులేవు. కాని కొన్నిమంచినవతులు గలవు. దేహావరిశ్రమకు కావలసినసాధనసామగ్రి, యీతకు మంచికోనేరు, జలచికిత్సకు కావలసిన పరికరములు పుష్కలముగాగలవు.

ఆభవనములో వ్యాయామవిద్యార్థులను తయారు చేయుటకు మంచినవతిగలదు. వ్యాయామవిద్యార్థులతోబాటునిరొషధవైద్యులనుగూడ తయారు చేయుచుంటిమి. మొత్తముమీద చికాగోనగరమున మాకు చాలసానుభూతి కలిగినది. మాసంస్థ అన్నివిధముల జయవిదముగ సాగినది.

మాభవనములో 1500 మంది ఒక్కసారిగా కూర్చుండుటకు వీలైన విశాలమైఖలు గలదు.



“వివిధ జలగుణములు”

డాక్టర్ ప్రతాపగిరి వెంకటసుబ్బయ్యశర్మ, బి. పియి; డి. హెచ్ డి; ఎల్. ఎ. ఎం.

ఇందు వివిధ సద్యుదక గుణములును, కూపాద్యుదక గుణములును, ఆకాశోదక గాంగోదక గుణములును ఇత్యాది వివిధ జలగుణములు వ్రాయబడినవి.

వివిధ సద్యుదక గుణములు:

కావేరీ జలము:—

ఈజలము రుచ్యములై తేలికగ లఘువుగ నుండును. శ్రమను హరించును. అగ్నిదీప్తిని కలిగించును. వాత, గుల్మ, చర్మ, (దర్మ, కుష్మ) ఇత్యాది రోగములు హరించును. బుద్ధికి బలమిచ్చును. పైత్య శ్లేష్మగుణములుకల్గియుండును. కృష్ణోదకము:—

ఈజలము రుచిగాను, వాతగుల్మరోగహరముగను యుండును. జఠరదీప్తినిచ్చును. కాకజేయును. గంగోదకము:—

ఇవి స్వచ్ఛముగ పవిత్రముగ నుండును. దాహము, మేహము, తాపము వీనిని హరించి జీర్ణ శక్తిని వృద్ధిజేయును. బుద్ధికి బలమిచ్చును. పథ్యకరముగ యుండును. వీనికిగూడ కొద్దిగ వేడిజేయు స్వభావము కలదు.

గోదావరీ జలము:—

ఇవి పైత్యవికారమును, విదాహమును, రక్తపైత్యమును, శ్లేష్మమును, శోష, పాండు, వాత

శిరోవ్యాధులను హరించి రుచిని ఆకలివృద్ధిని కలిగించును.

తుంగభద్రోదకము:—

ఈఉదకము త్రిదోషముల హరించి వీర్యవృద్ధినిచ్చును. ఇవి చల్లగా నిర్మలముగ యుండును.

నర్మదోదకము:—

స్వాదుగ, త్రిదోషహరముగ, వీర్యవృద్ధికరముగ పథ్యముగ యుండును.

యమునోదకము:—

ఇవి స్వాదుగ, మనోహరముగనుండి జఠరదీప్తిని బలమును కాంతిని ఇచ్చును. శ్రమనుహరించును.

సముద్రోదకము:—

ఇవి త్రిదోషకరముగ, అపథ్యముగ యుండును. ఈజలములో స్నానముచేసిన చర్మవ్యాధులు హరించును.

నరయానది జలము:—

ఇవి త్రిదోషహరముగ, అనందకరముగ, చల్లగా నుండును. ఆకలి వృద్ధిపఱచును. బుద్ధికి, ఇంద్రియములకు బలమొసంగును.

సరస్వతీ జలము:—

ఇవిచల్లగ- బలకరముగ - నిర్మలముగ, యుండి ఆయువును వృద్ధిపఱచును.

పైన నద్యుదకము యొక్క సామాన్య గుణములు వ్రాయబడినవి. కాని ఆనదులు ప్రవహించు భూమియొక్క తత్వమునుబట్టి ఆజలగుణములు కూడా కొద్దిగమారుచుండును. సద్యుదకము వర్షముతువులో ఉపయోగానర్హము. స్థలభేద కాలభేదముల బట్టి జలగుణములు మారుచుండును.

అనూప జలము:—

సామాన్యముగ నీళ్లునిలచెడు ఊటప్రదేశములందలిజలము అనేకదోషములు కలుగచేయునదిగ, మలబద్ధకరముగ, అనారోగ్యకరముగ నుండును. కాన అట్టినీరు ఉపయోగింప జనదు.

ఇసుకబుగ్గలోనినీరు:—

ఇవిమిక్కిలి చలువను, ఇంద్రియములకు ఆప్యాయతను, సౌఖ్యమును ఇచ్చును. కాని వాతకరముగనుండును. రోగులు ఉపయోగింపజనదు.

చెరువు నీరు:—

ఇవి రుచిగ, తేలికగ, ఆప్యాయమానముగ, సుఖకరముగ, నుండును. పిత్తమును, శ్రిమను హరించి, వీర్యపుష్టిని, శరీరబలమును ఇచ్చును.

కొండఊటలోని నీరు:—

ఇవిచిక్కగ, దుర్గంధముగనుండి, అజీర్ణము, విరేచనబద్ధము, జ్వరము, ఉదరరోగము మున్నగు వానిని తెచ్చును.

కొలనునీరు:—

ఇవివెగటుగనుండి, రుచిని, తేలికను కలిగించుచు దప్పిని బోగొట్టి బలమొనంగును.

చెలమ నీరు:—

ఇవి రుచిగ, తేలికగ, స్వచ్ఛముగ నుండును. కఫ, వాత, పిత్తముల హరించి ఆప్యాయతను, జఠరదీప్తిని కలిగించును.

దొననీరు:— (ధారలేక బుగ్గనీరు)

ఇవి నిర్మలముగ, రుచిగ, లఘువుగ, చల్లగ నుండి వీర్యవృద్ధిని, అగ్నిదీప్తిని, సుఖమును, తృప్తిని, ఇచ్చి త్రిదోషముల హరించును.

ప్రవాహోదకము:—

త్రిదోషహరముగ, లఘువుగ, అగ్నిదీప్తికరముగ, పథ్యముగ యుండును.

బావి నీరు:—

వీనిలో తియ్యనివి, ఉప్పనివి రెండు విధములు. ఉప్పనినీరు శ్లేష్మనాతముల హరించి, అగ్నిదీప్తినిచ్చును. మలమూత్రముల జారీచేయును. ఈ నీటిలో లవణము (Common salt) కలసి యుండును కాన కొద్దిగ పైత్యముచేయుస్వభావము కలిగియుండును.

తియ్యనివి వాతపిత్తముల హరించి, అగ్నిదీప్తిని, లఘుత్వమును, సౌఖ్యమును కలిగించును. వీనికి కొద్దిగ శ్లేష్మగుణము గలిగియుండును.

మంచుగడ్డనీరు:— (Melted Ice Water)

ఇవి మిక్కిలి చల్లగయుండును. కార్జమున (Lever) కు బలమిచ్చును. శీతతాపజ్వరమును, జలుబును, వాతరోగమును దెచ్చును గాన అపథ్యకరము.

మంచునీరు:— (Dew Water)

ఇవి మిక్కిలి చల్లగ, శ్రిమహరముగ నుండును. సన్నిపాతజ్వరమును, కాస, శ్వాస, మూత్రకృచ్ఛములను హరించును.

వడగొండనీరు:—

ఇవి మిక్కిలి శీతముగనుండి అనేక రోగముల కలుగజేయును.

వర్షోదకము:—

ఇవి తేలికగ, నిర్మలముగ, రుచిగా నుండును. తృప్తిని, సంతోషమును, బలమును, వీర్యపుష్టిని ఇచ్చును. పిత్తమును, కఫమును, మేహరోగమును, ముఖరోగమును, విషదోషమును హరించు వాతమును చేయును. మిక్కిలి చలవచేయును శీతజ్వరములయంద పథ్యముగయుండును.

వర్షోదకభేదములు:—

భూమిపై బడుటకు మునుపే వస్త్రాదులచే గ్రహింపబడిన వర్షోదకము: దీనిని “గాంగోదక” మందురు. ఇవి అమృతతుల్యముగ యుండి త్రిదోషముల బోనడచి ధాతువులకు సమత్వము కలుగజేసి విషబాధను హరింపజేయును.

సోపానములపైనీరు, నెలయేటినీరు:—

మిక్కిలి అనారోగ్యకరముగ యుండి అనేకరోగముల కలుగజేయును.

హంసోదకము:—

పగలు సూర్యకిరణములచేత కాగి రాత్రిచంద్రకిరణములచే చుట్టువనుసరింపిన జలమును “హంసోదక” మందురు. ఇది త్రిదోషముల హరించి, విషదోషముల బోనణచి, కాంతి బలప్రదముగ మనోహరముగ, రుచ్యముగ యుండును.

శీతోదకము:—

మద్యశానములన జనించినరోగమును, మూర్ఛ, పై ప్రవహించు జలగుణము భేదించుచుండును.

వాంతి, చెమట, భిమ, దప్పి, ఉష్ణము, తాపము, పిత్తరక్తము వీనిని బోగొట్టును.

కాగిచల్లారిననీరు:—

సన్నిపాతములయందు, శ్లేష్మవ్యాధుల యందు, ఉపయోగింపనగును. ఈనీటిని సర్వవ్యాధుల యందు వాడుకొనదగును. నీటిని కాచుటచే దానియందుండు మాలిన్యములు, క్రేములు మున్నగునవి నశించును. పిదప వానిని వడకట్టి చల్లారినపిదప వాడుకొనదగును. ఈనీరు ముఖ్యముగ పిత్తోద్రోకము, రక్తపిత్తము, ప్రమేహము, క్షయ, శ్వాస, కాసలు, మూర్ఛ, విషదోషము, క్రిమిరోగము, సన్నిపాతము, దాహము, అతిసారము, రక్తదోషము, చర్మి, ధాతుక్షీణముల యందు ఉపయోగింపదగును.

ఉష్ణోదకము:—

జీర్ణశక్తిని, అగ్నిదీప్తిని కలుగజేయును. కంఠమునకు హితముగను, మూత్రశుద్ధి చేయుటకగు వాత, శ్లేష్మ, అజీర్ణ, శ్వాస, కాస, పార్శ్వశూల, శిరశ్శూల, అతిసార, అరుచి, పాండు, శోఫ, నేత్ర, చర్మవ్యాధుల యందు ఉపయోగకరముగ యుండును.

కొన్ని వ్యాధులయందు ఉష్ణోదకమును, కొన్ని వ్యాధులయందు శీతోదకమును, మఱికొన్నిటియందు కాగి చల్లారిన నీటిని పానము చేయవలయును. కాని ఉదకము ఎప్పుడును నిషేధింపబడలేదు.

ఇదిగాక భూమిలోగల లవణములను బట్టిభూమి

గ్రంథాలయ సర్వస్వము.

ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రంథాలయ సంఘముతరఫున ప్రతిసంవత్సరము పరిచయమునందు సచిత్రమౌనపత్రిక.

సంఘసభ్యులకు సభ్యత్వపు చరచాతో రు 3/-లు మాత్రమే.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాయామము			
	జల	జల			జల	జల	
	ఇతరులకు	చందాదారులకు			ఇతరులకు	చందాదారులకు	
క్షయ	0 12 0	0 8 0		అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0	
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0					
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0					
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు			
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు			
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0	
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0			చందాదారులకు	1 2 0	
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు			
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0	
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	2 8 0	
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0	
1 భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	1 0 0	
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0	
					చందాదారులకు	3 0 0	

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexuology and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) Rs. 10
Post-publication price Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

గ్రాంత కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక సూతన చిత్రపటము లిందు చేర్చబడి సూతన ఘోషన ముద్రింపబడినది. ఈ నే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్య ఖరీదీద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. పశ్చిమోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చండాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సి ధ్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయముల నేకములు వ్యాఖ్యముగా వివరింపబడినవి.

నిందు కాలిఫోర్నీ బైండు
నిందుతోలు ఫ్లెగిబిల్ బైండు
పోస్టేజి ప్రత్యేకము.

1 వెల C. R. 117
MEMORIAL LIBRARY
ప్రతి 1-కి రు. 1-0-0.
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం
Date
CHANDABAH.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయతుచేసి
బిరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిర
ముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి
చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical
Training) నేర్పింప చేయును.

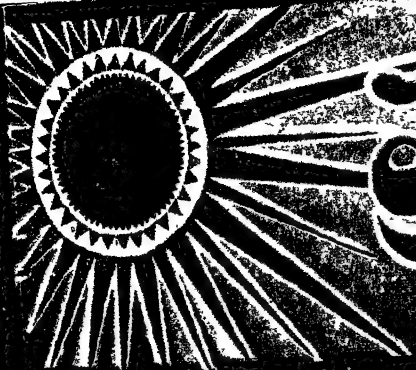
విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు
ఇంటివద్ద చదివితోని, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను,
పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

అదిగో పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరీకరణము, తొట్టిస్నానపు
తొట్టు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహము
రోడ్డు నెట్టలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, నెల్లూఫోను
(రంగు) గీతములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు
ఫలయు శుభకరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అద్రును ప్రకృతి స్టోర్సు,

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

Phyllis ...

344

బ ద వ

ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము
C. P. BROWN

MEMORIAL LIBRARY

1937 సంవత్సరం మే 15 నాల్గవ తేదీనండి

25 వ తేదీవరకు బెజవాడ జరుగును.

CUDDAPAH

విద్యార్థులు రోగులు దిరఘాన్తు చేయుటకు

చివరిగడుపు

ఏప్రియలు 15 వ తేదీ

ఏప్రిల్

1937

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0 లు.

బెజవాడ

SREE RAMAKRISHNA SARASWATHI

PATHANAMANDIR, &

SREE SETHUPATHI MACHANDRA LINGAM

VALLUR, P O CUDDAPAH

శ్రీరామకృష్ణ సారస్వత మఠం

వివరములకు లోపుల చూడవలెను

భారతదేశము

విల్లూరు పోస్టు, కడప జిల్లా

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్స గ్రంథములు

	వెల	వెల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
కునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్స గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైషీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణ పానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెలచక్కరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిత్రమం	0 2 0	0 1 0
అహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపకవ్యాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దూరభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

వెల వెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
జ్వరవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకొలన నేమి? డాక్టరభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెలచక్కరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

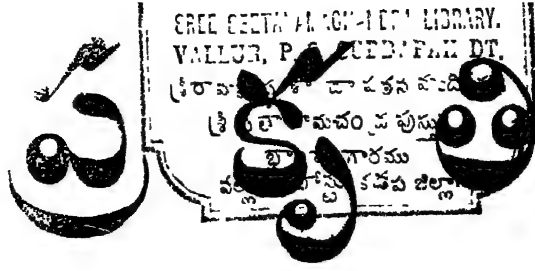
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

కీన రోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్థములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్లూరు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రూ 3-0-0.



రిజిస్టరు
టెండ్
నెం. M. 1424

సహజ వైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯

ఏప్రిల్ 1937

సంచిక 4

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడ.

గృహ ప్రకృతి వైద్యశిక్షాశిబిరము.

1937 మేనెల 5 వ తేదీనుండి 25 తేదీవరకు బెజవాడ.

ఇందు విద్యార్థులు ప్రకృతి వైద్యమునందు తరిగియుండుచేయబడుదురు. రోగులు చికిత్సచేయబడుదురు. ప్రకృతిజీవనవిధానములు అభ్యసించుచేయబడును.

రోగులును, విద్యార్థులును, ప్రేక్షకులును యేప్రియలు 15 వ తేదీ 12 వ తేదీ తమ దరఖాస్తులను ప్రకృతి ఆఫీసు మేనేజరుగారికి పంపుకొనవలెను.

సంపూర్ణ వివరములు కావలసిన యెడల ప్రత్యుత్తరమునకు 0-1-6 బిల్డలకు తక్కువకాకుండ పంపుకొనవలెను.

—శి బి రా ధి ప తి.

విషయ సూచిక

నేత్రాస్యాధులు	...	98	గృహవిమర్శ	...	112
ప్రశ్నలు	...	101	మాంసకృత్తులు	...	113
యంత్రశాలలు - ఆరోగ్య సంరక్షణ	...	102	కలియుగభీముడైన శార్దూల	...	119
విండ్రు ప్రభువు	...	105	బాలకీడలు	...	122
విద్యార్థులను	...	109	పేనుగొరుకుడు నివారణయైనది	...	128



కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, ప్రకృతిజీవన సాధకుడు, బెజవాడ.

అస్వాభావిక జీవనపద్ధతులకు అలవాటు పడి ఆరోగ్యభాగ్యమును అనుభవింపలేక ప్రస్తుత మానవజాతి అనేక భూలోకనరకభాధల ననుభవించుచున్నది. నరకవిముక్తులయి సర్వసంపదల ననుభవించుటకు ప్రకృత్యభిగమనమే ఉత్తమ సాధనము.

వ్యాధులు వచ్చుటకు కారణములనాడసి వానిని క్రమముగా తొలగించుకొనుటకు ప్రతివారును ప్రయత్నింపవలెను.

భగవంతుడు మన కిందియనమూహము నిచ్చి వానికి నియమితమైన పని, విశ్రాంతి, పోషణ, మలబహిష్కరణ మొదలగు నియమబద్ధములైన కర్మకలాపము నేర్పరచి యున్నాడు. వానిని సక్రమముగ నెరవేర్చిన దేహాయంత్రము సరిగ నడచును.

ఎప్పుడు అక్రమజీవన పరిస్థితు లేర్పడునో, అప్పుడు వెంటనే, వ్యాధిభాధలు సంప్రాప్తమవును. “నర్వేంద్రియాణాంనయనం ప్రధానం” అను ఆర్యోక్తి ననుసరించి కండ్లు సౌఖ్యజీవితమునకు ఆధారభూతములై యున్నవి. అక్రమజీవనము వలన కండ్ల ఆరోగ్యమునకు యెక్కువభంగము వాటిల్లుచున్నది. ప్రస్తుతప్రపంచములో నూటికి 50 మందికి పైగా యేదోయొక కంటి అనారోగ్యమువలన బాధపడుచున్నట్లు మనము చూచుచునే యున్నాము.

ఈ వ్యాధులు ఇంతగవ్రబలమగుటకు కారణము లేమియో విచారితము.

కంటికి నియమితమైనపని, విశ్రాంతి, సరియైన పోషణ, మలబహిష్కరణ అనుపనులు సక్రమముగ జరుగవలెను. ఈనియమములలో యేమాత్రము తేడా వచ్చినను వ్యాధిసంప్రాప్తమగును.

కంటికి పని, విశ్రాంతి.

కంటివ్యాధులలో కొన్ని కంటికి శ్రమయెక్కువ యగుటవలనను సరిగా విశ్రాంతి లేకపోవుటవలనను తటస్థించుచున్నవి. మితముమింగి రాత్రులందు కూడ చదువుట వ్రాయుట చిత్రలేఖనము నగిషి పని కుట్టుపని అచ్చు కూర్పుట సినిమాలు నాట కములు చూచుట మొదలగువానివలన కంటికి శ్రమ యెక్కువయగును. కంటిశ్రమతో చేయదగిన పనులన్నియును పగటివెల్తురులోనే చేయవలెను. ఇది సృష్టిలో మానవజాతికి నిర్ణయింపబడిన నియమము. రాత్రిరాగానే విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. దీనిని అతిక్రమించిన శిక్షతిప్పదు. రోజులో 8 గంటలకంటె అధికముగా నెపుడును చదువుట, వ్రాయుట మొదలగు కంటిశ్రమతో చేయు పనులను చేయకూడదు. రోజులో 8 గంటలు కంటికి శ్రమలేకుండునట్లుగా మామూలు దృష్టితో జీవించవలెను. రోజులో మిగిలిన 8 గంటలను కండ్లమూసికొని నిద్రచెందుటద్వారా సంపూర్ణ విశ్రాంతి తీసికొనవలెను.

ఈ నియమముల ప్రకారము ప్రస్తుత ప్రపంచములో జీవనముచేయువారు యెవరైనయిండిన ఛారికిమాత్రము ఈరకమైన కండ్లజబ్బులు రావు.

నియమములు.

చీకటి పడినతరువాత కంటితో శ్రమచేయకుండుట, నిద్రమానుకుని సినిమాలు, నాటకములు చూడకుండుట, తీక్షణమైన కాంతిని, దీపపుకాంతిని, గాని, సూర్యకాంతినిగాని, మెరుపులనుగాని చూడకుండుట, రాత్రిలందు దీపపు వెలుగులో శాక చీకటిలోనే వరుండుట, కంటిఅద్దముల వాడకుండుట.

కంటి పోషణ.

కంటియొక్క ఆరోగ్యము రక్తప్రసరణమండలముపై యెక్కువగ ఆధారపడియున్నది. దానికి పోషణ రక్తమునుండియే వచ్చును. పోషక ఐదార్థమును తెచ్చి పంచిఇచ్చి మలపదార్థమును బహిష్కరించునవి నాడులు.

ప్రతివారును రక్తమును శుద్ధముగ నుంచుకొనవలెను. ఈక్రిందవివరింపబడిన విషములు చేరుట వలన రక్తము చెడును:—

దుష్టఆహారసంబంధమగు విషములు; త్రాగుడు మొదలగువాని విషములు; పొగ త్రాగుట వలన కలిగినవిషములు; వ్యభిచారమువలన గలిగిన గనేరియా, నవాయి మొదలగు విషములు; దుష్టమైన గాలి పీల్చుటవలన కలిగిన విషములు; చెడునీటిని త్రాగుటవలన కలిగిన విషములు; మలములు సంపూర్ణముగ వెలువరింపబడక వృద్ధిపొందినవిషములు; దుష్ట వేడిమివలన కలిగిన విషములు; మానసిక ఆందోళనవలన కలిగిన విషములు.

ఈపైన వివరింపబడిన విషములు చేరుటవలన అనేక నేత్రవ్యాధులు గల్గుచున్నవి. ఇతర విషములు శరీరమందు చేరకున్నను ప్రతివానికి ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచమందు ఆహారసంబంధమైన విషములు, మరలియ్యము ద్వారానో,

పక్వపదార్థముల ద్వారానో, నిర్జీవఆహారముల వలననో, లోపలికి చేరుచునేయున్నవి. స్వాభావికాహారమును తీసికొనువారికి ఈ బాధకూడా తప్పను.

నాడీమండలము చెడుటవలన సరియైన రక్తప్రసరణ, మలబహిష్కరణ జరుగదు. నాడీమండలము చెడుటకుకూడ కారణములు దుష్టాహార విహారములే. వానినికూడ చక్కబరచుకొనవలెను.

మనస్సు - కండ్లు

మానసిక వికారములనుబట్టి కండ్లయొక్క ఆరోగ్యము తారుమారగుచుండును.

దయ ప్రేమలవలన నేత్రములు చల్లగనుండును. కోరికలు అసూయలవలన వేడెక్కి మంటలు పుట్టును. కామ మోహములవలన కండ్లు అంధకారయుతములగును. బ్రహ్మజ్ఞానమువలన కండ్లలో అద్భుత తేజస్సు శక్తివచ్చును. హత్యలు చేయువానికండ్లు త్రాగుబోతువానికండ్లు చింత నిప్పులవలె వేడితోగూడి మండుచుండును.

ఆనందమయుని కండ్లు సహజ లావణ్యముతో నొప్పుచుండును. కాన కండ్ల ఆరోగ్యమునకు కూడ మానసిక శాంతి ఆరోగ్యములు అవసరమగును.

యోగాభ్యాసము - కండ్లు

కండ్లతో స్వాభావిక పద్ధతులపై అభ్యాసముల మొదలుపెట్టిన గొప్పయోగశక్తులను పొందవచ్చును. కాని శరీరారోగ్యము మానసికారోగ్యము మొదట సంపాదించుకుండ ఒక్కమారు గనే అభ్యాసముల మొదలుపెట్టి కంటిఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనినవారున్నారు. రక్తము ఆరోగ్యముగలేనిదే కంటివద్దకు రక్తమును



నేత్రవ్యాధులు.

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, ప్రకృతిజీవన సాధకుడు, బెజవాడ.

అస్వాభావిక జీవనపద్ధతులకు అలవాటు పడి ఆరోగ్యభాగ్యమును అనుభవింపలేక ప్రస్తుత మానవజాతి అనేక భూలోకనరకభాధల ననుభవించుచున్నది. నరకవిముక్తులయి సర్వసంపదల ననుభవించుటకు ప్రకృత్యభిగమనమే ఉత్తమ సాధనము.

వ్యాధులు వచ్చుటకు కారణములనాడి వానిని క్రమముగా తొలగించుకొనుటకు ప్రతివారును ప్రయత్నింపవలెను.

భగవంతుడు మన కింద్రియనమూహము నిచ్చి వానికి నియమితమైన పని, విశ్రాంతి, పోషణ, మలబహిష్కరణ మొదలగు నియమబద్ధములైన కర్మకలాపము నేర్పరచి యున్నాడు. వానిని సక్రమముగ నెరవేర్చిన దేహయంత్రము సరిగ నడచును.

ఎప్పుడు అక్రమజీవన పరిస్థితు లేర్పడునో, అప్పుడువెంటనే, వ్యాధిభాధలు సంప్రాప్తమవును. “సర్వేంద్రియాణాంనయనం ప్రధానం” అను ఆర్యోక్తి ననుసరించి కండ్లు సౌఖ్యజీవితమునకు ఆధారభూతములై యున్నవి. అక్రమజీవనము వలన కండ్ల ఆరోగ్యమునకు యెక్కువభంగము వాటిల్లుచున్నది. ప్రస్తుతప్రపంచములో నూటికి 50 మందికి పైగా యేదోయొక కంటి అనారోగ్యమువలన భాధపడుచున్నట్లు మనము చూచుచునే యున్నాము.

ఈ వ్యాధులు ఇంతగప్రబలమగుటకు కారణము లేమియో విచారితము.

కంటికి నియమితమైనపని, విశ్రాంతి, సరియైన పోషణ, మలబహిష్కరణ అనుపనులు సక్రమముగ జరుగవలెను. ఈనియమములలో యేమా శ్రమ తేడా వచ్చినను వ్యాధిసంప్రాప్తమగును.

కంటికి పని, విశ్రాంతి.

కంటివ్యాధులలో కొన్ని కంటికి శ్రమయెక్కువ యగుటవలనను సరిగా విశ్రాంతి లేకపోవుటవలనను తటస్థించుచున్నవి. మితముమిగిలి రాత్రులందు కూడ చదువుట వ్రాయుట చిత్రలేఖనము నగిషి పని కుట్టుపని అచ్చు కూర్పుట సినిమాలు నాట కములు చూచుట మొదలగువానివలన కంటికి శ్రమ యెక్కువయగును. కంటిశ్రమతో చేయదగిన పనులన్నియును పగటివెల్తురులోనే చేయవలెను. ఇది సృష్టిలో మానవజాతికి నిర్ణయింపబడిన నియమము. రాత్రిరాగానే విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. దీనిని అతిక్రమించిన శిక్షతిప్పదు. రోజులో 8 గంటలకంటె అధికముగా నెపుడును చదువుట, వ్రాయుట మొదలగు కంటిశ్రమతో చేయు పనులను చేయకూడదు. రోజులో 8 గంటలు కంటికి శ్రమలేకుండునట్లుగా మామూలు దృష్టితో జీవించవలెను. రోజులో మిగిలిన 8 గంటలను కండ్లమూసికొని నిద్రచెందుటద్వారా సంపూర్ణ విశ్రాంతి తీసికొనవలెను.

ఈ నియమముల ప్రకారము ప్రస్తుత ప్రపంచములో జీవనముచేయువారు యెవరైనయిండిన ఛారికిమాత్రము ఈరకమైన కండ్లజబ్బులు రావు.

నియమములు.

చీకటి పడినతరువాత కంటితో శ్రమచేయుకుండుట, నిద్రమానుకుని సినిమాలు, నాటకములు చూడకుండుట, తీక్షణమైన కాంతిని, దీపపు కాంతిని, గాని, సూర్యకాంతినిగాని, మెరుపులనుగాని చూడకుండుట, రాత్రిలందు దీపపు వెల్తురులో శాక చీకటిలోనే పరుండుట, కంటి అద్దముల వాడకుండుట.

కంటి పోషణ.

కంటియొక్క ఆరోగ్యము రక్తప్రసరణమండలముపై యెక్కువగ ఆధారపడియున్నది. దానికి పోషణ రక్తమునుండియే వచ్చును. పోషక ఐదార్థమును తెచ్చి పంచి ఇచ్చి మలపదార్థమును బహిష్కరించునవి నాడులు.

ప్రతివారును రక్తమును శుద్ధముగ నుంచుకొనవలెను. ఈక్రిందవివరింపబడిన విషములు చేరుట వలన రక్తము చెడును:—

దుష్టఆహారసంబంధమగు విషములు; త్రాగుడు మొదలగువాని విషములు; పొగ త్రాగుట వలన కలిగినవిషములు; వ్యభిచారమువలన గలిగిన గనేరియా, సవాయి మొదలగు విషములు; దుష్టమైన గాలి పీల్చుటవలన కలిగిన విషములు; చెడునీటిని త్రాగుటవలన కలిగిన విషములు; మలములు సంపూర్ణముగ వెలువరింపబడక వృద్ధిపొందినవిషములు; దుష్ట వేడిమివలన కలిగిన విషములు; మానసిక ఆందోళనవలన కలిగిన విషములు.

ఈపైన వివరింపబడిన విషములు చేరుటవలన అనేక నేత్రవ్యాధులు గలుగుచున్నవి. ఇతర విషములు శరీరమందు చేరకున్నను ప్రతివానికి ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచమందు ఆహారసంబంధమైన విషములు, మరబియ్యము ద్వారానో,

పక్షపదార్థముల ద్వారానో, నిర్జీవఆహారముల వలననో, లోపలికి చేరుచునేయున్నవి. స్వాభావికాహారమును తీసికొనువారికి ఈ బాధకూడా తప్పను.

నాడీమండలము చెడుటవలన సరియైన రక్తప్రసరణ, మలబహిష్కరణ జరుగదు. నాడీమండలము చెడుటకుకూడ కారణములు దుష్టాహార విహారములే. వానినికూడ చక్కబరచుకొనవలెను.

మనస్సు - కండ్లు

మానసిక వికారములనుబట్టి కండ్లయొక్క ఆరోగ్యము తారుమారగుచుండును.

దయ ప్రేమలవలన నేత్రములు చల్లగనుండును. కోపము అసూయలవలన వేడెక్కి మంటలు పుట్టును. కామ మోహములవలన కండ్లు అంధ కారయంతములగును. బ్రహ్మజ్ఞానమువలన కండ్లలో అద్భుత తేజస్సు శక్తివచ్చును. హత్యలు చేయువానికండ్లు త్రాగుబోతువానికండ్లు చింత నిప్పులవలె వేడితోగూడి మండుచుండును.

ఆనందమయుని కండ్లు సహజ లావణ్యముతో నొప్పుచుండును. కాన కండ్ల ఆరోగ్యమునకు కూడ మానసిక శాంతి ఆరోగ్యములు అవసరమగును.

యోగాభ్యాసము - కండ్లు

కండ్లతో స్వాభావిక పద్ధతులపై అభ్యాసముల మొదలుపెట్టిన గొప్పయోగశక్తులను పొందవచ్చును. కాని శరీరారోగ్యము మానసికారోగ్యము మొదట సంపాదించుకుండ ఒక్కమారు గనే అభ్యాసముల మొదలుపెట్టి కంటిఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనినవారున్నారు. రక్తము ఆరోగ్యముగలేనిదే కంటిపద్దతు రక్తమును

యేవిధమైన సాధనల చేతను కేంద్రీకరింప కూడదు.

ఒక సాధకుడు క సాలాసనము వేయుటవలన కండ్లు పోయినవి. అందులకు కారణము అతనికి మలబద్ధకమున్నది. అతని రక్తమందు ఆవిషములు అమితముగ చేరియున్నవి. అతనికి ఆహార నియమము నరిగలేదు. అందువలన విషములన్నియు కండ్లవద్దకు చేరి కండ్లను చెరచినవి. కాన స్యాభావిక జీవనముచేయక సంపూర్ణారోగ్యము లేనివారికి యోగము సిద్ధింపదు.

దృష్టిలోపమునకు కారణములు.

కంటికి అప్లందకరమైన వస్తువులను చూచుట వలన కంటియొక్క ఆరోగ్యము యెక్కువగును. ప్రకృతిరమణీయములు, నదీతీరములు, పచ్చిక బయళ్ళు, అడవులు, కొండలు, సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయములందలి ఉద్యానవనములు, సెలయేళ్లు, ప్రవాహములు, చెట్లనందులయందు నున్న అందమును చూచుటవలన కంటికి ఆరోగ్యము యెక్కువయగును. పీనినిచూచుటకు శ్రమ పడనక్కరలేదు. కాని సినిమాబొమ్మలు, కామోద్యోగమును కల్గించు వేషములను చూచుటకు కంటియొక్క దృష్టిని తీవ్రము చేయవలసి వచ్చును. అందువలన నష్టముకలుగును.

ఉద్యోగస్తులు, బస్తీలో యుండువారికి ఇటు వంటి భాగ్యము అరుదుగా లభించును. వారిదృష్టి యెప్పుడును దగ్గరనుండు కాగితములు పుస్తకములు వస్తువులమీద కేంద్రీకరింపబడియుండును. కన్ను దగ్గరనుండు వస్తువులను చూచుట వలన అలసియున్నపుడు కొద్దిసేపు దూరమునకు దృష్టిపోనిచ్చిన ఒకవిధమైన శాంతి గలుగును. వీరు దూరమునకు దృష్టి పోనిచ్చి చూచు

మన్నను దారిలో నున్న ఇండ్లలో గోడలో యేవో అడ్డము వచ్చును. మనిషిదృష్టి కొంత దూరపువస్తువులను చూడగలుగునను నియమమున్నది. (Range of vision) అంతవరకును దృష్టిని సారించినపుడు ఒకవిధమైన విశ్రాంతి గలుగు సమయమందు ఈ వస్తువులు అంతవరకు దృష్టిపోకుండ అడ్డతగులును. ఇది దృష్టిలోపమునకు ప్రధానకారణము. అక్రమ పద్ధతుల మీద చదువుటవలనను వాఱుటవలనను అనేకవిధముల దృష్టిలోపములు వచ్చుచున్నవి. పట్టణములు కంటిఆరోగ్యమునకు చాల భంగకారులు. బజారులయందలిమలము, మూత్రము, కుల్లిపోయిన వస్తువులు, మురుగునీటి యందలి మాలిన్యములు, యెండి దుమ్ముగా మారును. అవి యెగిరి గాలిలో కలసి ప్రతివారికండ్లలోను చేరుచుండును. ఇది చాల అపకారమును కలుగ చేయును. కండ్లకేగాక ఊపిరితిత్తులకు రక్తమునకు శరీరమునకు చాల అపాయకరము. బస్తీలయందలి పడకగది, వంటిల్లు, వాటిప్రక్కనే యేర్పరుపబడిన పాకీదొడ్ల గాలి పీల్చుటవలన శరీరమంతయు ఆమలపుగాలి వ్యాపించి రక్తము చెడి కండ్లుకూడ చెడుచున్నవి. సినిమాలు, నాటకములు, ఫ్యాక్టరీపొగలు, ఉద్యోగ కరములగు వస్తుదర్శనములు మొదలగునవి కండ్లను చెరచుచున్నవి.

ఈ వ్యాసమునందు కొన్ని సంగతులు మాత్రమే సంగ్రహముగ వ్రాయబడినవి. రాబోవునెలనుండి ప్రతివిషయమును ప్రత్యేకముగ తీసికొని విపులముగ చర్చించబడును. కండ్ల వ్యాధులకు కారణములు, నివారణోపాయములు, ఉత్తమమైన ప్రకృతిచికిత్సలు సంపూర్ణముగ వ్రాయబడును.

ప్రశ్నలు

ఎట్టివాడు వైద్యుడనవుడును? అతని లక్షణము లేమి? వైద్యుడు, పూజారి సహపంక్తికి అనర్హులని లోకోక్తి నుడువుచున్నది. ఇం దెంతవరకు సత్యమున్నది?

“రోజునకు ఒకసీమ రేగుపండుచొప్పన తినుచుండిన వైద్యునితో నిమిత్తములేదు” అని ఒక ఇంగ్లీషుసామెత తెలుపుచున్నది. ఆవిధముగ నేనేను ప్రతిరోజును భోజనముచేసిన రెండుగంటలు ఆగి ఒక సీమ రేగుపండును తినుచున్నాను. నాకేమియును నా అజీర్ణవ్యాధికి గుణము కనుపడలేదు. దానిని యెప్పుడు తినవలెను?

భోజనమునకు పూర్వమా, తరువాతనా? నిద్రయెందులకుపోవలెను? అనవసరముకాదా? నిద్రపోవుటవలన శారీరకముగను హాసనికముగను కలుగుమార్పులు యేమి? లాభములేమి? మానవునియొక్క నిద్రాకాలము యేపరిస్థితులను బట్టి మారుచుండును? నిద్రను నిరోధించుట వలన కలుగు నష్టములేమి? నిద్రపోవునపుడు యే దిక్కుగా తలపెట్టి, యేవైపుగా (కుడిచేతిమీదనా, బోల్లగానా, వెల్లకిలగానా, యెడమచేతిమీదనా?)

పరుండవలెను? నిద్రపోవుటకు రోజులో సరియైన కాలమెయ్యది? ఎటువంటి పడకమీద పరుండవలెను? అధఃశయనమువలన కలుగుఅపకారము లేమి? ఎట్టి ప్రదేశములో పరుండవలెను? ఎట్టి వారితోకలసి పరుండవలెను?

స్త్రీపురుషులు ఒకేపక్కమీద రాత్రియంతయును కలసి పరుండవచ్చునా? మౌనలమ్మలదగ్గర పిల్లలను పరుండపెట్టవచ్చునా? పడుకొనియే నిద్రపోవలెనా? కూర్చుండి నిద్రపోగూడదా? పడక కుర్చీలలో పడుకుంటేయేమి? నిద్రలో కలలు యెందుకువచ్చును? మంచిదా? చెడ్డదా? యోగ నిద్రనుగురించి వివరింపుడు.

నిద్రవలని సంపూర్ణ ఫలితముల నందవలయునన్న యేవిధముగ నిద్రించవలెను?

మరా:— జ్ఞానసాధన కారణములగు ఈపై ప్రశ్నల నాధారములుగ చేసికొని రాబోవు నెలలో ఉత్తమ వ్యాసములు వ్రాయబడును. ప్రతి ఒక్కరును జిజ్ఞాసచేసి వానికి సమాధానములు వ్రాసిపంపిన ఉత్తమమైన వానిని ప్రచురించెదము.

నారింజ పండ్లు

ఆహారములలోకెల్ల శ్రేష్ఠములైనవి రసఫలములు. అందులో ఆంధ్రదేశీయులకు అందుబాటులో నున్నవియు, ఆరోగ్య ప్రదాయకములును, రుచికరములును, చౌకగ లభించునవియును నారింజపండ్లై యున్నవి. అవి ఈవేసవి కాలములో చాల తియ్యగనుండును. నారింజ పండ్లలో ఒక విధమైనరుచి గలదు. ఈనారింజ పండ్లు బెజవాడకు నమీషమున యున్న పెదవడ్ల

పూడిలో శ్రేష్ఠమైనవి ఉత్పత్తి యగును. అందరును ఈ నారింజపండ్లను భుజించి రక్తపుష్టిని ఆరోగ్యమును పొందుడు.

ఈ పండ్ల ధర వంద రు 2-0-0 మొదలు రు 3-0-0 వరకు యుండును.

కావలసినవారు బెజవాడ ప్రకృతిస్థోర్సువారి ద్వారా తెప్పించుకొనవచ్చును.



యంత్రశాలలు - ఆరోగ్యసంరక్షణ

యంత్రములు ఆరోగ్యవిషయములో చూచిన మానవులకు చాల అపాయకరములు.

బియ్యపుమరలు, పిండిమరలు వచ్చి ఆహారపదార్థమును నిర్జీవముచేసి, నంజు, అతిమూత్రము, రక్తపు పులుపు, నిస్సత్తువ, శుక్లనష్టము మొదలగువానిని కలిగించుచున్నవి.

యంత్రములలో తయారగు సోడా, చల్లని పానీయములు ఆహారనాశమును చైతన్యరహితములుగ చేయుచున్నవి. ఆహారవిషయములో ఇట్లుండనిచ్చి వానివలన గాలి యెంతగా చెడిపోవుచున్నదో చూచిన నిజముగా విచారము కలుగును. మిల్లులపొగవలన, ఆపెట్రోలుకంపువలన గాలి చెడిపోయి, అందలిపనివాండ్రకు త్వరలోనే ఊపిరితిత్తులవ్యాధులు, రక్తము చెడుట మొదలగునవి కలుగుచున్నవి. ఆశాపిశాచావేశులగు మాహుకార్లు, పనివాండ్రచే రోజునకు 9 గంటలవరకు ఆమురుగుగాలినే తినిపించి వారల ఆరోగ్యమును, తమ కరకుకత్తులకు బలియిచ్చుచున్నారు.

ఆరోగ్యాధికారులకు లంచములిచ్చి మిల్లులపనిరాత్తులందుకూడ సాగించుచున్నారు. ఆరోగ్యభాగ్యమును అనుభవించుచు సుఖజీవితమును చేయు బాలురచేకూడ రోజునకు 9 గంటలపైగా పనిచేయించుచున్నారు.

బయట బోర్డుమీద పెద్దవాడు 8 గంటలు
ఆడువారు 6 గంటలు
పిల్లలు 5 గంటలు

అని వ్రాసివుంటుందిగాని అందరు ఒకటే. పిల్లలు కూడ 9 గంటలు పనిచేయవలసిందే. అవసరమైతే 11 గంటలుకూడ పని చేయవలసివస్తుంది. మాహుకార్లు దయాదాక్షిణ్యములు గలవారైతే పిల్లలచేత 5 గంటలకంటె యెక్కువసేపు పని చేయించకూడదు. పెద్దవాళ్ళచేత 7 గంటలకంటె యెక్కువపని చేయించకూడదు. కావలసివుంటే పనివాళ్ళను యెక్కువ చేసికొనండి. పనివాళ్ళ రెక్కలకష్టంచేయించి లాభాలన్నీ మాహుకార్లు కూర్చునితింటారు. పనివాళ్ళు ఆచండాలుపుగాలిపీల్చి పగలంతా పనిచేస్తే వాళ్ళకువచ్చేకూలి ఆరోగ్యవంతమైన తిండి తింటానికే సరిపోదు. సాపము! ఈపనివాళ్ళు చెడ్డగాలిపీల్చి పనిచేసి రోగంవచ్చి రెండురోజులు ఇంటిదగ్గర పడుకుంటే ఆరోజు నాగా కట్టుతారు.

ఇంతకూ మాహుకార్లకు జ్ఞానంకావాలి. వాళ్ళకు దూరదృష్టిలేదు. ఆశోభోతుతనం తప్ప ఏవిధంగా పనిచేయిస్తే యెక్కువపని జరుగుతుందో వాళ్ళకు యెక్కువ ఆదాయం వస్తుందో పేరువస్తుందో నర్వప్రాణులు సుఖంగా యుంటారో తెలియదు. వాళ్ళడెడ్డేశ్యం యెక్కువసేపు పనివాళ్ళచేత పని చేయిస్తే యెక్కువపని సాగుతుంది అని, భవనమునకు యెక్కువగా గాలి వచ్చే సదుపాయము చేస్తే డబ్బుఖర్చవుతుంది అని చూస్తారుగాని అట్టివసతులుండటమువల్ల పనివాండ్లు ఆరోగ్యవంతులై చురుకుగా పనిచేస్తారని తెలిసికోరు. ఎక్కువకాలం పనిచేసేకంటె తగినంతకాలం నియమించితే అదేపని తక్కువ

కాలంలో యెక్కువ శ్రద్ధతో చేయగలుగుతారు 8 గంటలు పని అంటే మాంద్యంగా పని చేస్తారు. పనికూడ శుభ్రముగనుండును.

6 గంటలైతే బాగా చేస్తారు. పనివాళ్లను మురుగుగాలిలో కూర్చుండ బెట్టినప్పుడు 2 గంటలలో జరిగిన పని, మంచిగాలిలో కూర్చుండ బెట్టినపుడు 1 గంటలోనే జరుగును.

యంత్రశాల చుట్టుప్రక్కలనుండు పరిసరములు బాగుచేయించవలెను. సూర్యరశ్మి బాగుగ తగులుచుండవలెను. యంత్రశాలలో దుమ్ము మొదలగునవి యెప్పటికప్పుడు దులిపించి శుభ్రముగ నుంచవలెను. పనివాండ్లు ఆరోగ్యసూత్రములను పాటించుచు ఆరోగ్యవంతులై పని యెక్కువగ చేయుచున్న కొలదిన్ని జీతముల నభివృద్ధి చేయవలెను. ప్రకృతి సూత్రములను వారికి బోధించవలెను.

పనివాండ్ల మనస్సులకు నిరుత్సాహము కలుగకుండ నియమించుకొన్న జీతము సక్రమముగ నిచ్చుచున్న, పని శ్రద్ధగాసాగును. నియమితమైన పని, ఆరోగ్యవంతమైన పరిసరములు, తగినంత విశ్రాంతి, సాయంకాలపుయెండ, స్నానము, శాకాహారము, రాత్రి నిద్రమానకుండుట, ఉద్రేకపదార్థముల తగ్గించి తినుట- వీనిని పనివాండ్లు అనుసరించునట్లు చూడవలెను. పగలు 8 గంటలు భుక్తి మార్గము చూపించిన సాహుకార్లు ముక్తి మార్గముకూడ చూపి వారికి తగు బోధలు, నియమములు యేర్పరచిన ధన్యులగుదురు.

ఈ దృష్టితో నడచినపుడే ప్రపంచ శాంతి చేకూరును.

లోకాస్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు!

పిచ్చి కల్లాలు!

“చిట్టెమ్మవదినా! కొంచెము యింగువపలుకు ఉంటే పెట్టుతావా? అమ్మాయికిని 9 నెలలు నిండినయ్యా! ఇప్పుడు నొప్పులు పడుతోందమ్మా! నా మొఖంమండా. అది పులిహారచేసి పెట్టమంటే చేసేపెట్టలేకపోయినాను. ఇవ్వాలి తీరాచూచుకుంటే మంచి పప్పునూనే, అవీ వున్నాయిగాని యింగువ లేదమ్మా, మా అమ్మాయికి చిన్నఉల్లి

పాయ యింగువగూడా వేస్తే పులిహార బాగా సహిస్తుంది. మా అల్లుణ్ణి పంపితే కోమటింట్లో చిన్నఉల్లిపాయలు దొరిక్కినై గాని యింగువ దొరకలే. కాస్త పెటిటివా కొంచెము పులిహార చేసి పెట్టుతా.”

“ఏం! పిల్ల పుట్టినతరువాత పెట్టగూడదు?”

లోకలుబోర్డు — (మానవత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సంపాదకులు చాగంటి శేషయ్యగారు. లోకల్ బోర్డులవారు అందరను తెప్పించుకొనునట్లు అనుజ్ఞ పొందబడినది. సం|| చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)

ప్రకృతిస్థోర్సునందు అమృతమునకు సిద్ధముగనున్న పరికరములు.

యెనిమా డబ్బాలు పూర్తిసెట్టు	1- 8-0	వర్ణ కేంద్రీకరోపకరణము వెండి	} 50- 0-0
గాజు పిచికారీ చెవులవ్యాధులకు	0- 5-0	గిల్టువేసినది, శాశ్వతవైద్య సలహా కలసి	
శరీర ఉష్ణమును కొలుచు ధర్మామీటరు	0-12-0	బౌన్సు గ్లాసు, (2 బౌన్సులు)	0- 2-0
సీటివేడిమిని కొలుచు ధర్మామీటరు	0-12-0	కట్టు కట్టుటకు దూది	0- 2-0
కంటిస్నానపుగిన్నె	0- 2-0	,, గాజుగుడ్డ	0- 2-0
కంటియందు సీటిబాట్లు వేయునది	0- 0-3	రంగులద్దపు కాగితము 1 టీ	0- 1-3
గ్రాహము రొట్టెపెట్టె	1- 8-0	దస్తా లేక 24	1- 8-0
తొట్టిస్నానముకు తొట్టి పెద్దసెజు	5- 0-0	రంగులద్దములు డజను	(14 × 12 అం. సైజు) 8- 4-0
చిన్నవి	4- 8-0	ఖర్చులు ప్రత్యేకము	
ఆవిరి డబ్బాలు	3- 0-0	ప ల యు వా దు:—	
ఆదిత్యపేటిక, రంగులద్దములు డజను	} 56- 0-0	మే నే జరు,	
అద్దములపెట్టె, సునిశితవైద్యము, శాశ్వత వైద్య సలహా కలసి		ప్రకృతిస్థోర్సు, బెజవాడ,	
		అని వ్రాయవలెను.	

ఇండియన్ నాచురోపాత్

ఇంగ్లీషులో ప్రకటించబడు

ప్రకృతివైద్యసచిత్రమాసపత్రిక

సంపత్సర చందా 1-8-0

చిరునామా : ఇండియన్ నాచురోపాత్,
బె జ వా డ.

ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములను కలసి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడినది.

అమృతమునకు సిద్ధముగయున్నది.

అసలుధర 3-0-0

చందాదార్లకు 2-8-0

ప్రకృతిచికిత్సను ప్రతివారును తమయొక్క స్వంత ఆరోగ్యమును చక్కబరచుకొనునంత వరకుయైనను నేర్చుకొనుట విధియైయున్నది. అందులకు మార్గదర్శకములై అమూల్యమగు విజ్ఞానము నొసంగు పుస్తకములనేకములు గలవు. పత్రికగలదు. మీకేమిరుగ్మతగలదో, మాకు తెలియచేయుడు. మీకు తగినపుస్తకముల నిర్ణయించి సలహాలనిత్తుము.

మేనేజరు,

ప్రకృతి - బెజవాడ.



విండ్సర్ ప్రభువు

వాలిస్ సింసనునే వరింపనేల?

వాగివివాహము ఏప్రిల్ నెలలో జరుగునని పత్రికలు వార్తలు తెచ్చుచున్నవి. రాజైన వాడు పరభార్యను ఆశింపవచ్చునా లేదా అనిగాని రాజునకు తానుకోరిన యువతిని వివాహ మాడుటకుగూడా అధికారము లేదా యనిగాని యీ మొదలగు నైతిక విషయాలను గురించి చర్చించుటకు మేము పూనుకొనలేదు. రాజ్యమునుగూడ తనకేగాక తన వంశస్థులెవరికిని అక్కరలేదని ప్రతిజ్ఞచేసిన భీష్ముని పౌరాణిక గాథ మన మెరుగుదుము. దానికివెనుక ఆధ్యాత్మికకాంతి ఉన్నది. ప్రస్తుతవిషయము కేవలము ఐహికము. అయినప్పటికిని రాజ్యపద భగ్నితకుగూడ యిష్టపడి ఆమెనే వరింపవలసిన అగత్యము యెనిమిదవ యెడ్యర్థ చక్రవర్తి కేలకలిగె ననునదియే ఆశ్చర్యమునకు కారణమైనది. డేవిడ్ వలె యెక్కువగా దేశములు తిరిగిన రాజపుత్రుడు లేడు. ఆతడు పోయినచోటనెల్ల అనేక విందులు జరిగియుండును. విందులు జరిగినచోటనెల్ల అనేకమంది సుందరాంగులతని యనుగ్రహమునకై ఆసించి పరివేష్టించి యుందురు. తన రాజ్యములోనే ప్రభువులును, సామంతులును అనేక విందులు చేసియుందురు. ప్రభుసంఘము నుండియు, సామంతసంఘమునుండియు గూడ అనేక సుందరాంగులతనికి అందుబాటులో నుందురు. ఇన్ని రాజ్యములలోను

తానుకోరిన సుందరాంగిని, ఐశ్వర్యవంతురాలిని ఆతడు వివాహమాడగోరిన యెడల మిక్కిలి సంతోషముతో వారు ఆమోదించి యుందురు. తనకు కావలసినంత చిన్నవయస్సుగలిగినసుందర గాత్రిని ఆతడు వివాహమాడ గలిగియుండ గలిగెడివాడు.

భారతదేశములో 40 యేండ్లకే యౌవనము తయు అయిపోయి సంతానము ఉడిగిపోవు స్త్రీలున్నారు. ఆవయసుగల స్త్రీని, రెండుతూరులు యిద్దరు భర్తలతో సంసారము చేసిన స్త్రీనే తాను వివాహమాడుటకు తగిన ప్రబల కారణముండి యుండవలెను.

కొపేటువారాజు బిచ్చగతైను వివాహమాడినాడని, సిండర్లెలాను ఛార్మింగురాజు వివాహమాడినాడని యేవో కథలు చిన్నప్పుడు చదువుకున్నాము. అవి తాత్కాలికోదేశికములో చేసినపనులు.

ప్రస్తుతపు విండ్సరు ప్రభువగు డేవిడ్ అనేక దేశములు తిరిగి అనేకమంది సుందరాంగులతో కలసి మెలసియుండి మంచి లౌకిక జ్ఞానముండి ఆవతల రవియస్తమింపని సామ్రాజ్యయుయెక్క శాశ్వతపు హక్కును వదలుకొనవలసిన అవసరము వత్తిడి కాన్పించుచుండినను తా నామెనే వివాహమాడుటకు అవసరమైనంత హేతువు కాన్పింపవలెను.

ఇక్కడనున్న పటమును చూచినయెడల



ఆమెవద్ద మనిషిని అంతగా మోహింపజేయ గల సౌందర్యమైనను ఉన్నట్లు కాన్పింపదు. అయినయెడల రాజ్యముకన్న ఆమెనే ఎక్కువగా వలచుట కాతని కేమి అవసరము గలిగిందో? ఈప్రశ్నకు అంత సులువుగా జవాబెవరును చెప్పజాలరు. కాని వాలిన్ సింసన్ సతీని గురించి యింకను కొన్ని విషయము లిచట వ్రాయదలచినాము. అవి యీప్రశ్నకు జవాబుగా యెంతవరకు ఉపయోగపడునో యెవరికీ వారే నిర్ణయించుకొనవలయును.

ఆమెనిలుచున్నచో తీవిగానుండును. ఆమె కదలెనా లాఘవముగానుండును. దేహమునందు

పాటవమును, సౌప్తవమును గలదు. కంటియందు చైతన్యమును, ముఖమునందు కాంతియును గలదు. డేవిడ్ చూచిన వేలాది సుందరాంగులయం దొక్కరియందేని యీ లక్షణములులేవు. ఆమె వీనినెట్లు సంపాదించినది?

ముఖము మెరుగులు, స్నోలు, క్రీంలు, పాడరులు పెదవిక రాచుకొనురంగులు, సౌందర్యనర్థకములగు మందులు యెన్నియేనిగలవు. వానియందు చాల పదార్థములు మిక్కిలి వెలగలవి. ఐశ్వర్యపంతులేగాని కొనలేనివి అం దెన్నేనిగలవు ఆమె వాని నొకప్పుడేని వాడియుండలేదు.

ఆమె తనవయస్సును యెప్పుడును తగ్గించి చెప్పి యెరుగదు. ఏమనిన దేహము పెరుగుటకు పట్టిన కాలము ఆమె యౌవనమును, సౌప్తవమును, ఆరోగ్యమును, లాఘవాదులను యెన్నడును లోపము చేసి యుండలేదు.

మనము వృక్షములను చూచుచున్నాము. జంతుజాలమును చూచుచున్నాము. ఋతువులను చూచుచున్నాము. కాలము గడచుచు వానియందు మార్పులను గలిగించుచునేయుండును. కాని ఆమార్పులు వానియందలి సౌందర్యమును దర్శనీయకత్వమును తగ్గింపక, విలక్షణత నొనంగును. అట్లే మానవస్త్రీలయందును, కాలము మార్పులను గలిగించుచుండును. దాని నెవరును మార్పజాలరు. కాని స్త్రీయందలి ఆకర్షణ శక్తిని కాలము తీసివేయదు. కాని తాముగా ప్రియత్నించి తమయందలి ఆకర్షణ శక్తిని, తీవ్రనిస్త్రీలు పాడుచేసుకొనుచున్నారు.

పాశ్చాత్య యువతులు చిన్ననాట పెన్నిన్ మొదలగు ఆటల నాడుదురు. నృత్యము చేయుదురు. ఈత మొదలగునవి వారిలో నాచరించువారును ఉండురు. కాని వీనిని వివాహ

మైనంతనే ఆపివేసి భర్తృగృహము ప్రవేశింతురు. వయస్సు వచ్చినకొలదిని వానినిపూర్తిగామానివేసి తాము పెద్దాపేరక్కలమైతిమని భావింతురు. తరువాత కాలము గడచిన కొలదిని తాము ముసలివార మగుచుంటిమని భావింతురు. తరువాత వారికి నితంబము లావెక్కును. నడక మందగించును. చూపులో చాంచల్యము పోయి నిస్తేజము వృద్ధియగును. తిండిపోతు తనము చికాకు, ముదిమి ఇవివరుసగా గలుగును. కాని సింహ వారివలె వ్యాయామము, నృత్యము, మొదలగునవి చిన్నప్పుడు చేసి తరువాత ఆపివేయలేదు. వయస్సు వచ్చినకొలదిని ఆమె యితరులవలె జేహవిషయమున అశ్రద్ధనుజూపలేదు. ఏండ్లుగడచిన కొలదిని ఆమె జేహవిషయమున మరింతశ్రద్ధను జూపనారంభించెను. ఆమె గోల్పు, టెన్నిస్ మొదలగు ఆటల నాడును తోట పనియనిన ఆమెకు వీరితిమెండు. నడక ఆమె కత్యంతప్రీతిదాయకమైనది. ఈపటములో కనుపరచినంతటి కొద్దిదుస్తులను మాత్రము ధరించి ఆమె ఆంగ్లేయ పల్లెసీమల డేవిడ్ ను గూడి విహరించుచుండును

విక్టోరియా రాణి యెంతలావుగా నుండెడిదో దేశ చరిత్రను చదివినవారి కందరకును తెలియును. ఏడవ యెడ్వర్డు చక్రవర్తియును లావైనవాడే. జార్జిప్రభువరేణ్యుడును చాల లావుగానుండెను. డేవిడ్ యువతియగుటవలన మేరీరాణి జార్జిచక్రవర్తి ఆహారముయొక్క అమితత్యమును తగ్గించి మార్గముచూపెను. కాని ఎడ్వర్డుప్రభువును యేపొగాకు తనపొట్టను బెట్టుకొనెనో ఆదురభ్యాసమే జార్జిచక్రవర్తికి గూడ అంటుకొనెను. జార్జి ప్రభువు గుర్రము మీద స్వారిచేయుచునే చుట్ట వెలిగించి పీల్చెడివాడని ప్రతీతి. జార్జిచక్రవర్తికి గూడ వంశానుగతమైన వాయు నాశ్మయ

(Bronchitis) వెంటబడెను. అది వాయునాశములను తినివేసెను. చివర దినములలో జార్జిచక్రవర్తి గాజునాళికలతోనే గాలిని పీల్చుచుండెను. శస్త్రతంత్రము ఆంగ్లదేశమున బాగుగా వృద్ధిబొందినది. వారు చెడిపోయిన వాయునాశములను తినివేసి జార్జిప్రభువునకు గాజునాశముల నమర్చిరి.

తన పూర్వులవలె రోగిష్టులు, కుంభోదరులు తన తరువాత వంశిస్థులుండరా దనిడేవిడ్ నిశ్చయించుకొనెను. ఎడతెగక వ్యాయామము చేయుచుండెను. నావికా శిక్షణమునకై తాను యేనావయందు వప్పగితపెట్టబడెనో ఆయధికారుల యాజ్ఞలను సామాన్య నావికులవలెనే అనుసరించి నేవించుచుండెను. వారు తనకు రాజమర్యాదలను చూపవచ్చినపుడు నిష్కర్షగా నిషేధించుచుండెను. తనకు బలము, ఆరోగ్యము, జిగివి, లాభువములు కావలెనని ఆతనికోరిక. ఆహారమును మిక్కిలి మప్పితముగా తినుచుండెను. అప్పు డతనికి యేవస్తువులు తినవలయునో యేవస్తువులు దేహమునకు యెక్కువ అవసరమైనవో తెలియదు. అతనికి అప్పటికి తెలిసిన దొక్కటే! “ఎంత తక్కువ తింటే అంత మంచిది” అని. పచ్చి పాలయందును, పండ్లయందును, కూరగాయలయందును దేహమున కవసరమగు లోహాలవణములు గలవని అతనికి అప్పుడు తెలియదు.

తనవలెనే దేహరోగ్యమునకు, బలమునకు, సౌష్ఠవమునకు, జిగివికి, పాటుపడు నుండరాంగుల నతడు రవి యస్తమింపని సామ్రాజ్యమునందెచ్చటను చూడజాల డాయెను. ప్రత్యేకము దేహపాటవము, సౌష్ఠవము, తీవి, నీటు ఒక్కసింహాసతియందు మాత్రమే ఆతడు చూడగలిగెను. అఖండ సామ్రాజ్యమునందును భాగ్య

వగుతులయింట, సామంతులయింట, ప్రభువుల
యింట, చక్రవర్తులయింట నుండు సుందరాంగు
లను ఆతడు దాదాపుగా చూడగలిగియుండెను.
కాని ఆతనికి వారియందీ లక్షణములు గోచరింప
లేదు. వెదుకగా నతనికి సింహ దొరకైనది.
ఆమెయే అతనికి ఆహారశాస్త్రమును నేర్పినది.
ఆతని యాహారనియమములను ఆమెయే పరిష్క
రించినది. వారిద్దరికి యీడు జోడు కుదినది.
వారిద్దరును కలసి సముద్రములపై విహరించిరి.
వారిపొత్తు బ్రీటిషు రాజవంశమర్యాద నిషేధిం
చినది; ఏవగించినది. ఆతనికన్న ప్రజానురంజకు
డైన రాజు దొరకడని బ్రీటిషుప్రజ లెరుగు
దురు. కాని వారతనిని పోగొట్టుకొనిరి. ఆపొగొట్టు
కొనుటయందలి నీతితో మనకు సంబంధములేదు.
నలుబది సంవత్సరములు దేహము పెరిగిననుదాని
సౌందర్యమును తీవిని నీటును నిలుపగలిగిన
మందు సింహ యెరుగును. అది మనకుగూడ

కావలెను. ప్రతిజీవియు చిరకాలము తనయావ
నము నిలుపుకొన గోరుచుండును. జారిపోవు
చున్న తమసౌందర్యమును మందులుమాకుల
తోను పాడరులతోను కీర్తిములతోను చివరకు
వెంట్రుకలను నలుపుజేయుమందులతోను పూర్తి
చేసుకొనుటకు అనేకులు ప్రయత్నించుచుందురు.
కాని సింహ ఆంతరంగిక చరిత్రనలన మనకు
తెలియుచున్నదేమి?

ఆరుబయటగాలిలో తిరుగుట, వ్యాయామము
చేయుట, ఈదుట, జోటపనిచేయుట, మితమై
నట్టియు యుక్తమైనట్టియు ఆహారమును తినుట
యీమొదలగు పనులను యేమరక ప్రతిదిన
మును చేయుచుండువారి కెల్లరకును దేహసౌష్ఠ్య
వము పాటవము జగివి సడలిపోక వృద్ధిబొందును.
వీనినికోరునట్టి స్త్రీపురుషులెల్లరును మందు
మాకులతోనిమిత్తములేకయే వాని నీవిధముగా
పొందగలరు.

ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

వసంతా యిక్ష్వాన్యూటూ అడయారువారిచే ప్రకటింప
బడు మాసపత్రిక. వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని
తోడ్పడు ఆర్థిక, మత, విద్యా, సాంఘికాది విషయములు,
ఇవాళరవిషయములను బోధించు విషయములన్నిటిని గురించి
అందఱకు తెలియువిధమున వ్యాసములు, కథలు, వృత్తాంత
ములు, పద్యములు ప్రకటించును. సంతకర్తృత్వమునకు
చందా రు. 1. మాత్రమే.

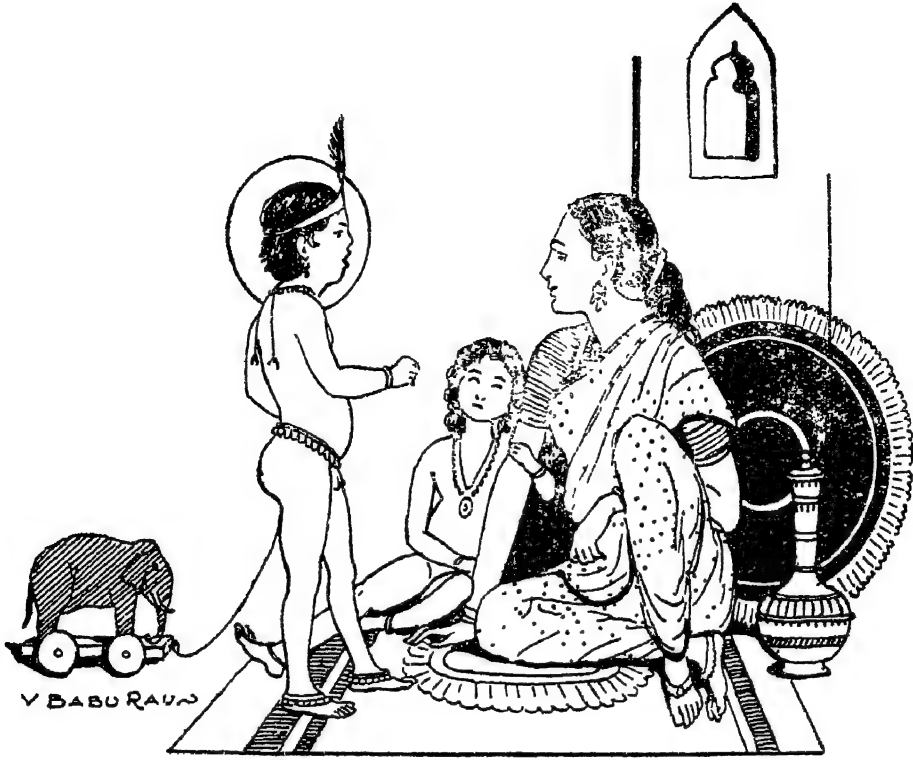
కావలసినవారు: మేనేజరు, దివ్యజ్ఞానదీపిక అఫీసు,
వసంతా ఇన్ స్టిట్యూటు, అడయారు—లేక
వి. పి. కామేశ్వరరావుగారు, ఎం.ఎ., బి.యల్.,
ఏలూరు.

“విజయ” సచిత్రమాసపత్రిక.

సం॥ చందా రూ॥ 1. విడిసంచిక 0-1-6.

హాస్యరసోపేతము. విజ్ఞాన సర్వస్వము.
ఒకచరిత్ర - ఒకరసము - ఒకకవిత్రము - ఒక
పరిశోధన - ప్రకటించినది ప్రకటించకుండా
ప్రకటించేది “విజయ” ఒక్కటే. సంచిక అం
తయు సచిత్రమే. ప్రతివిలేఖరియు సుప్రసిద్ధుడే.
మిమ్ములను సవరసతరంగిణిలో ముంచెత్తు
తుంది. ఇన్నివిషయములు చర్చించు పత్రిక
యింత స్వల్పమూల్యమునకు చిక్కదు.

వివరములకు:—విజయ కార్యాలయము, విజయనగరం



పాల ఉబ్బ సము

సంపాదకుడు.

ఉబ్బసము పాలుత్రాగుకాలముననే కొందరు బిడ్డలకు ఆరంభమాతుంది. అది 10,12 సంవత్సరములు వచ్చేవరకు ఉండి తరువాత పోతుందని దానికి యేచిత్తచేసినా లాభములేదని చేయక పోయినా పాణిపాయము లేదని అంటారు. నిజానికి యేవ్యాధి ఉరికేరాదు. కొన్నాళ్లు బాధపెట్టిన యేవ్యాధిదానికి చిహ్నాలను దేహములో అంకితము చేయకుండా పోను.

అసలీ ఉబ్బసము అనేది ఆసువాయితీవల్ల వస్తుందనేది నిజముగాదు. ఏమంటే ఒకతల్లికన్న సంతానమున కందరికీ యీవ్యాధిరాదు. పెద్దవాళ్లకు వచ్చే ఉబ్బసమువలెనే బిడ్డలకు వచ్చే ఉబ్బసమూ చాలాబాధ పెట్టుతుంది. ఆఉబ్బసము బాధించే రాత్రి బిడ్డకు ఊపిరిఆడదు. పాణిము తల్లడిల్లి పోతుంది. ప్రక్కలు దించుకుపోతూ

ఉంటవి. కనుగుడ్లు వెళ్లుకొని వస్తవి. ముఖము కందిపోతుంది. పెదవులు నలుపు యెక్కుతవి. అట్లా ఊపిరి సరిగా నడవక 1,2 రోజులు బిడ్డ బాధపడుతుంది. తరువాత బిడ్డ చాలా నీరసించి చిక్కిపోతుంది. తరువాత ఎన్నాళ్ళకొగాని బిడ్డ కోలుకోదు.

మనము నెమ్మదిగానూ శ్రద్ధగాను విచారితే ఆబిడ్డ యీ ఉబ్బసము రావటానికి ముందు కొన్నిదినములు వరుసగా అజీర్ణముచేసే పదార్థములుతిన్నదనీ, 1,2 రోజులనుంచీ విరేచనము సరిగాఅవుచుండుట లేదనీ, అన్నము హితవుగా ఉండుట లేదనీ తెలుసుకొంటాము పాలుత్రాగే పిల్ల అయితే తల్లి వేళతప్పి అన్నముతింటోందనీ, కొంచెము అజీర్ణముతోనూ, మలబద్ధకముతోనూ బాధపడుతోందనీ వింటాము. లేదా యేదైనా

విందు భోజనాలు, పిండివంటలూ తల్లితిన్నదనీ, ఆమెకువచ్చిన అజీర్ణవ్యాధివలన బిడ్డకు పత్తిపాల వలెభేదులు అవుతున్నవనీ లేదా వాంతులవుచున్నవనీ తెలుస్తుంది. వీటినిబట్టి మనకేమి తెలుస్తుందీ అంటే అజీర్ణము చేయనిదే యేబిడ్డకూ ఉబ్బిన మనేది అకస్మాత్తుగా నెత్తిమీదకు దూకదు.

ఒకసారి ఒకసంగతి వింటే ఆసంగతినే పట్టుకొని వీకులాడటం చాలామందికి యిష్టము. అదిగాక కర్మసిద్ధాంతము బలసిన మనదేశంలో 12 యేండ్ల దాకా ఉంటుంది తరువాత పోతుందీ అంటే దానికి యేమి ప్రతిక్రియ చేసినా 12 యేండ్లూ బాధ పడటం మననొసటను రాసియున్నదని నమ్ముకోటానికి బాగా అలవాటుపడ్డాము. జాతకములో యెవడో 20 వ యేటవచ్చిపోతాడంటే యేమి చేసినా ఒకనిమిషము గూడా ఆమనిపై బతకడనేదే చాలామందికి సిద్ధాంత వాక్యం. అయితే యీ చికిత్సాశాస్త్రాలన్నీ యెందుకో? పాల ఉబ్బినముచే గూడా 12 యేండ్లూ బాధపడే తీరవలెనని యెక్కడాలేదు. కాని సామాన్య పరిస్థితుల్లో అది 12 యేండ్లు బాధపెట్టుతున్న మాట నిజమే. అనేకవిషయాలలో ఆ 12 యేండ్లూ వెల్లిపోయినా గూడా ఊపిరితిత్తులు బలహీనము గానే ఉండి తరువాతవారికీ వారినంతానానికీ గూడా క్షయ మొదలగు రోగాలు కలుగుతూ ఉంటవి. కనుక 12 యేండ్లూ వెల్లినాగూడా అది పోకుండా పీటపెట్టుకొని ఉండి తరువాత బాధ పెట్టనూవచ్చును. అందువల్ల ఉబ్బినము వచ్చిందీ అంటే అదేపోతుందీ అని బేధరవాగా ఊరు కోక శ్రద్ధగా విచారించి అది యెందుకు వస్తుందో యేమిచేస్తే పోతుందో తెలుసుకొని దానిని ముదురకమునుపే మరి రాకుండా చేయాలి. ఉబ్బినము 12 ఏండ్లు ఏ ప్రమాదము లేకుండా

జరిగిపోతుందీ ఆనికూడ అనుకునేందుకు వీలు లేదు. ఏమంటే యీ 12 ఏండ్లలోపలనే కొంత మంది చచ్చిపోనూ పోవచ్చును. అందువలన ఎప్పుడూ ప్రతీవిషయములోను శ్రద్ధతీసుకొనే తీరాలి.

అజీర్ణము, మలబద్ధకములేకుండా ఎప్పుడూ ఉబ్బినమురాదు. ఆ పిల్లలు ఎక్కువగా తిన్నారు అనేకంటే తినగూడనివి తింటున్నారనిగాని తిన వలసినవి తగినంతగా తినటము లేదనికాని అనాలి; అంటే బాగుంటుంది. ఏమంటే ఆ పిల్లలు ఎక్కువగా ఏమీ తినరు. ఎందువలనంటే వాండ్లకు సరిగా ఆకలేఉండదు. ఏదో తినవలెననే వెంపర్లాట ఉన్నా ఎక్కువగా తినలేరు.

వాండ్లకు మెత్తని పదార్థములమీద, పచ్చడి ముద్దలమీదా, పప్పుమీదా బాగా యిష్టముంటుంది. వాండ్లకు కూరల ముక్కలు నమలటం అన్నా కొంచెము బిరుసైన అన్నము నమలటం అన్నా ప్రాణముమీదికి వచ్చినట్లు ఉంటుంది. మెత్తని పదార్థాలు గుటుక్కున మింగి అవతలకు పోవటం అంటే వాళ్లకు యిష్టంగా ఉంటుంది. వెన్నా, మీగడా, నెయ్యి గూడా వాండ్లకు యిష్టంగానే ఉంటుంది. పొట్టుతో ఉన్న బియ్యపు అన్నము వాళ్లకు ఊకనమలినట్లు తోస్తుంది.

వాళ్లు చాలాబుద్ధిమంతులుగా ఉంటారు. ఎవరితో ఆడుకోబోరు. ఎవరితోనూ తగువాడరు. ఎప్పుడూ అమ్మను కనిపెట్టుకొని యింట్లోనే ఉంటారు కాస్తకూకూస్తకూ మారాముపెట్టుతూ ఉంటారు ఆమారాము పడలేక తల్లి యేదో చేతిలోపెట్టి ఆపోరు తప్పించుకుంటుంది. ఈవిధమగు నడతకు అలవాటు పడుతారు గనుక వాళ్లు యిట్లా వదలిపెట్టరు; తల్లిని వదలిపెట్టరు.

పాల ఉబ్బనము పోగొట్టవలెనంటే తల్లికి తెలివి ఉండాలి. నూటకఠినముగానూ ఉండాలి. పిల్ల తనను అంటిపెట్టుకొని ఉండకుండా యితర పిల్లలతో బయటకు పోయి ఆడుకునేటట్లు చేయాలి. ఆయాటలవలన ఒళ్లు అలవక పోయినా యెండలోనూ గాలిలోనూ ఆబిడ్డ తిరిగితేచాలును. అందుకనే మేము అలాంటిఆటలనే బాలక్రీడలనే పేరుతో ప్రచురిస్తున్నాం. ఆయాటలను మరిగిన బిడ్డకు పైన యెంత ఎండ వేస్తున్నా తెలియక అక్కడే ఆడుకుంటూ వుంటారు. అందువలన ఆ సూర్యకాంతి వారి దేహానికి మేలు చేస్తుంది. పరిశుభ్రమైన గాలికూడా ఒంటికి తగులుతుంది. ఎండా, గాలీ తగిలేటట్లు తిరిగే పిల్లలకు ఎవరికీ యీ పాల ఉబ్బనమురాగా మేము చూడలేదు.

ఆహారము గూడ మప్పిదము గానే పెట్టాలి. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య యేమీ చిరుతిండ్లు పెట్టగూడదు. అన్నముతో ఆకుకూరలూ కాయగూరలూ అలవాటుచేయాలి. నమలటం అలవాటు లేకపోతే దోసకాయ దొండకాయ బీరకాయ పొట్లకాయ పచ్చివే పచ్చడిగనూరి వేయాలి. మూడుపూటలకు బదులుగారెండు పూటలే అన్నముపెట్టి, ఒకపూట నారింజ పండువంటి పండుపెట్టాలి. అన్నములో మజ్జిగ పోయవచ్చును గాని నెయ్యి చాలా తగ్గించి వేయాలి. పప్పు, దుంపకూరలు మానాలి.

ప్రతిదినమూ సాయంత్రపు పూట నీరెండలో ఆడుకునేందుకు వదలివేయాలి. వారికొరకై తల్లి తండ్రులుగూడా, యెండలో కూర్చునిఅయినా

ఆయెండ వారికి అలవాటు పడేటట్లు చేయాలి. అప్పుడు ఊదా (Violet) రంగు దుస్తులుంటే మంచిది.

ప్రతిదినమూ వేడినీటితోనో చన్నీటితోనో స్నానము చేయించి దేహమంతా బాగాకండేటట్లుముతుకతుండుగుడ్డతో బిడ్డదేహము మర్దన చేయాలి. దినానికి 3, 4 నిమిషముల పరిమితో 1 చన్నీటి కటిస్నానము సూర్యోదయపు వేళ చేయించాలి. ఇలా చేయిస్తూవుంటే ఉబ్బనము క్రమముగా రావటం మానివేస్తుంది. విశేషన బద్ధకము ఉన్నప్పుడెల్ల 1, 2 పూటలు యెనిమా చేస్తూఉండి, ఆహారములో కూరలు యెక్కువగాతినిపించాలి. అజీర్ణముగా ఉంటే 1, 2 పూటలు అన్నము మానిపించి నారింజపండ్లు పెట్టాలి. తీరా ఉబ్బనము వచ్చినప్పుడు యీ క్రింది చికిత్సలు చేయవలెను.

కబంధమునకు చల్లదనముగలిగించే కంబళిచుట్ట వేయవలెను. 45 నిమిషములైన తరువాత బిడ్డకు నులివెచ్చని నీటితో ఆభాగమును కడిగి తుడువవలెను. (ప్రతిఉదయమందును 110గ్రీలF. నీటిలో కటిస్నానం 10 నిమిషములు చేయించి తరువాత చన్నీటితో కడిగి తుడువవలెను. ఉపవాసముంచి నారింజపండ్లు పెట్టవలెను. అజీర్ణము పోయినంతనే ఉబ్బనము పోవును. తరువాత ఆకలి కలుగును. అప్పుడు క్రమముగా ఆహారమును పెట్టవలెను. యెనిమా చేయించవలెను.

బిడ్డలకు వ్యాయామము, మర్దన, సూర్యకాంతి, మంచిగాలి, యుక్తమైన ఆహారము కుదిరిన యెడల ఉబ్బనము రాదుగాన తల్లితండ్రులు ఆ విషయములో శ్రద్ధ తీసుకొనవలెను.

గృంథాలయ సర్వస్వము.

అంధ్రదేశ గృంథాలయసంఘముతరపున ప్రతి నెల 5వ తేదీని ప్రచురింపబడు సచిత్రహాసపత్రిక. సంఘసభ్యులకు సభ్యత్వపు చందాతో రు 3/-లు మాత్రమే.



గ్రంథ విమర్శ

1. అజీర్ణము: ఇది హోమియో పతివైద్యులగు డాక్టరు తల్లాప్రగడ కామేశ్వరరావు బి. ఎ. యం. బి (హోమియో) గారిచే రచింపబడినది. గ్రంథకర్త అజీర్ణవ్యాధి కారణములును తన్ని వారణోపాయములును అనుభవపూర్వకముగా చక్కగా వివరించియున్నారు. వానికి హోమియో పతిమందు చికిత్సలనుకూడ తెలిపియున్నారు. వీరుకూడ ప్రకృతి వైద్యులవలెనే టీకాలు, కాఫీ, టీ, పొగాకు, అస్వాభావిక జీవన విధానములను నిరసించియున్నారు.

వారు చెప్పిన సిద్ధాంతములు అన్నియు ప్రకృతికి అనుగుణముగనే యున్నవి. కాని అక్కడక్కడ ప్రకృతి వైద్యులు అంగీకరింపని నిర్జీవ పదార్థములు ఉద్రేకపదార్థములు అంగీకరింపబడినవి. అవి ప్రాతబియ్యము వేయించి వండిన అన్నము, సోడా, మిరియాలు, సొంతి, ఇంగువ, ఉప్పు, వాము మొదలైనవి. ఇవి 294, 295 పేజీలలో వ్రాయబడియున్నవి.

ఈ గ్రంథమును యెల్లరును చదివి అందలిమంచిని గ్రహించి బాగుపడెదరుగాక యని కోరుచు న్నాము గ్రంథము వెల రు 0-12-0 మాత్రము.

2. బాలరోగములకు చికిత్స: ఈ గ్రంథముకూడ పై గ్రంథకర్త చేతనే రచింపబడినది. ఇందు బాలరోగములకు కారణములు, చికిత్సలు చక్కగా వివరింపబడినవి. హోమియోపతి వైద్య

సిద్ధాంతమునకును ప్రకృతి వైద్యసిద్ధాంతమునకును భేదము యెక్కువలేదు. కాని చికిత్సవద్ద మాత్రము కొద్దిభేదముగలదు. వారు మందులకు ప్రత్యేకస్థాన మిచ్చుచున్నారు. స్వాభావిక జీవనమునకు తక్కువ అవకాశమిచ్చుచున్నారు. ప్రకృతి వైద్యులు స్వాభావిక జీవనమునకే యెక్కువ అవకాశ మిచ్చెదరు. అనేక సుఖతీతములు మందు వైద్యులుగ పనిచేసి, హోమియో పతి వైద్యమును కొన్నాళ్లుచేసి చివరకు ఉత్తమమైన ప్రకృతి చికిత్స విధానమునకు గడంగిన లిండ్ల హారు, బ్యాబీట్, ట్రాల్, కెల్లాగు మహాశయు లందరును హనిమన్ గారి రోగకారణ, నిరోధన సిద్ధాంతములను అంగీకరించి వానితోపాటు జల, సూర్యకిరణ, మృత్తికా, ఉపవాస, వ్యాయామ, ఆహార చికిత్సలను కనిపెట్టి యున్నారు. హోమియో పతి వైద్యము తక్కిన హందు వైద్యములలో ఉత్తమమైనదని వప్పకొనక తప్పదు. వారు రచించిన ఈ గ్రంథము హోమియోపతి వైద్యులకు చాలఅనుకూలముగ యున్నది. దీనివెల రు 1-12-0.

వలయువారు

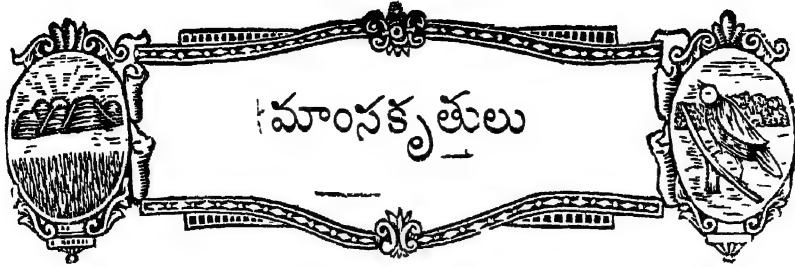
ఈక్రింది చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

డాక్టరు తల్లాప్రగడ కామేశ్వర రావుగారు.

బి. ఎ. యం. బి. (హోమియో)

ఉంగుటూరు పోస్టు

పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా.



మాంసకృత్తులు

అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములలోను యూరపు లోను ఆహారమును నిర్ణయించుటకు అనేకపరి శోధనల గావించిరి. వీరిలో నెవ్వరును యెట్టి ఆహార మారోగ్యమున కవసరమో, యేయేఆహారములను భుజించవలెనో

కనుగొనలేదు. మన కేది భుజించవలెనని యుండు నో అదియే భుజించుచుండుము. అంతమాత్రమున భుజించిన దెల్లను దేహారోగ్యమున కావశ్యకమని తలచుట వెర్రితనము. కొందరు దినమునకు మూడు లేక నాలుగుపర్యాయములుగూడ భుజింతురు. అన్నిసార్లు భుజించిన ఆహారమంతయు దేహమునకు అవసరముండదు. మనఆహారములోపప్పులు, కాయధాన్యములు, గుడ్లు, పాలు, పెరుగు మొదలగు

పదార్థముల భుజించుట కలవాటుపడియున్నాము. ఆరోగ్యశాస్త్రోత్కృష్ట ఇవి యన్నియు ఆవశ్యకములుగావు. కాఫీ, టీ, మాంసము, సారాయములు దేహమున కావశ్యకములని యెవ్వడును చెప్ప సాహసింపడు. ప్రస్తుతకాలపు నాగరకత జెందినవారు, భుజించుటకే జీవించి యున్నామని తలతురు. జీవధారణకుమాత్రమే భుజించవలయు

నని వా రెరుగరు. మితముతప్పి భుజించకు, మని చెప్పినను వినరు. చివర కేకాలికవ్యాధికో జిక్కి బాధ పడుదురు. ఇట్టివారి ననేకులను జూచుచున్నాము. సామాన్యముగా దామాయిమా

ప్రకారము మనిషి యెంత ఆహారము భుజించునో, యెంత ద్రవపదార్థమును గ్రహించునో కనుగొని, యింత ఆహారము ప్రతి మానవునకు అవసరమని చెప్పుటకు వీలులేదు. శారీరకీత్యా బాగుగా విచారించి యెట్టిఆహారము కావలెనో యెంత భుజించవలెనో నిర్ణయించవలెను.

1887 లో జర్మనీ దేశమున ననేకపరిశోధనలుగావించి మాంసకృత్తులంతగా అవసరములేదనియు, మామూలుగాతీసికొను 120 గ్రాము



వేమూరి రామమూర్తి, బి. ఏ.

లు (4½ ఔన్సులు) తగ్గించి 40 గ్రాములు (1½ ఔన్సులు) తీసికొనిన ఆరోగ్యదాయకమనియు కనుగొనిరి. తరువాత కొన్ని పరిశోధనల మూలమున శాస్త్రజ్ఞులు దీనిని ధృవపరచిరి. లీబిగ్, వాయిట్ మొదలగువారు నిర్ణయించి తయారు చేసిన ఆహారపట్టికల ప్రకారము వైద్యసాంప్రదాయమువారు ప్రవర్తించుచుండిరి. వారిపద్ధతు

లలో మాంసకృత్తు యెక్కువగా భుజించవలసి యుండెను. తరువాత తగ్గించవలయునని చెప్పి ఆప్రకారము నడచుకొనకపోగా, వారి సిద్ధాంతములు వైద్యసాంప్రదాయమువారి హేళన కును, వివాదమునకును తావొసంగినవి.

అమెరికాసంయుక్తరాష్ట్రములలో కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయపు ప్రొఫెసరు జాఫాగారు బెల్లీలోను, కనెక్టికట్లోని యేలువిశ్వవిద్యాలయములోని డాక్టరు రస్సెలు చిట్టెండనుగారు న్యూ హావెనులోను ఆహారవిషయములో ననేక పరిశోధనల గావించిరి. జాఫాగారు శాకాహారము భుజించు నొకకుటుంబమును తీసికొనిరి. ఆకుటుంబములో ఇద్దరు స్త్రీలు నల్లరు పిల్లలు గలరు. వీరు 5 మొదలు 7 సంవత్సరముల కాలము శాకాహారమును గైకొనిరి. వీరు ఉదయం 10½ గంటలకును, సాయంకాలము 5 గంటలకును భుజించెడివారు. వారి ఆహారము:— పండ్లు, కాయలు, ఒక దినుసు తోటకూర, తేనె, ఆలివు నూనె, ధాన్య సంబంధమైన ఆహారము. మొదటి భోజనములో కాయలు తిని పండ్లను తినెడివారు. రెండవభోజనములో నూనె, తేనె పుచ్చుకొని పండ్లు తినెడివారు. వారు భుజించెడి కాయలు:— సీమబాదము, బ్రెజిలునట్టు, బాదమువంటి కాయలు, అక్రోటు, పండినపండ్లు, యాపిలు, జల్దారు, అరటి, దాక్షిణ్య, ఆలివు, నారింజ, రామములగ, బేరి, అంజూర, దాక్షిణ్య, కిసుమిను, రేగు మొదలగునవి. ఎండినపండ్లు యెండుదాక్షిణ్య, యెండుకిసుమిను, ఖర్జూర మొదలగునవి.

జంతుసంబంధమైన ఆహారము పప్పుపదార్థములులేనట్టి అపకృష్టితాహారముతో నీకుటుంబము ఆరోగ్యముగానే యున్నది. వీరి ఆహార

మును పరిశోధించుటకు మన డాక్టరుగారు వీరిని 3 వారములు కష్టడీగో నుంచిరి. వీరి ఆహారమును తూచి, దానియందు రాసాయనికముగానున్న మూలపదార్థములను కనుగొనిరి. వీరి ఆహారము దామాషామీద రోజు 1 కి మాంసకృత్తు 33 గ్రాములు, (1½0%), కొవ్వు 59 గ్రాములు (20%), పిండి చక్కెరపదార్థములు 250 గ్రాములు (7½0%), మొత్తము ఘనపదార్థము భుజించినది 11 బౌన్సులు.

ఇప్పటి పరిశోధనల ప్రకారము మాంసకృత్తు 24 మొదలు 40 గ్రాములు (7/8 to 1½ oz) పూర్వపద్ధతుల ప్రకారము తేలికయైన కండర పరిశ్రమ చేసికొనువాని ఆహారములో అట్లాటరుగారు చెప్పిన ప్రకారము మాంసకృత్తు 112 గ్రాములు (40Z). పోషకగుణము (మాంసకృత్తుకును పిండి చక్కెరక్రొవ్వు మొదలగు యితర పదార్థములకును గలపోలిక) పూర్వపు ఆహార పరిమాణములలో 1:5 మొదలు 1:6 వరకు గలదు. శాకాహారములో పోషకగుణము 1:7.4 మొదలు 1:11 వరకు గలదు. వృద్ధులైన వారి ఆహారములోని పోషకగుణము 1:10 గాని 1:12 గాని ఉన్న చాలును. శాకాహారులైనను కాకపోయినను మన ఆహారములో పండ్లుకూరలు యెక్కువగా నుండవలెను. అవియైనను అపకృష్టితీలో భుజించుట కనువగునట్లుగా నుండవలెను. శాకాహారమును గూర్చి ప్రొఫెసరు జాఫాగారిట్లు చెప్పిరి.

“ఈలెఖ్యలప్రకారము చూడగా వీరుతూకము నందు చాలతగ్గియేయున్నారు. వీరి ఆహారము కూడ చాలకొద్ది. కాని యిట్టి ఆహారముతో పెద్దవారైన స్త్రీలు 7 సంవత్సరము లారోగ్యము గానే యుండుట చాల వింతగానే యున్నది.

వీరి బలోత్సాహములు, చురుకుదనము వృద్ధియైవని గాని తగ్గలేదు. పూర్వముకంటె చాల ఆరోగ్యముగానుండిరి. పిల్లలుగూడ తూకములోను, ఎత్తులోను తరుగుగా యున్నను బలారోగ్యములలో కొదువపడి యుండలేదు. తోడి బాలుగతోగూడి పరుగెత్తుట, దూకుట, మొదలగు ఆటలను బాగుగా నాడెడివారు. వీరు దగ్గు పడిసెములు, రోగము రొప్పు యెరుగరు*. ఈ విధముగా శాకాహారులపై నను, మిశ్రమాహారము భుజించువారిపై నను జర్మను శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనల గావించిరి. పూర్వపు ఆహార పద్ధతులలోని నత్రీజనికంటె చాల తక్కువ నత్రీజని సరిపోవునని తెల్పిరి. దేహమునకు కావలసిన కొద్దినత్రీజనిని మాంసకృత్తును కొద్దిగా భుజించిన యెడల దానినుండి గ్రహించ వచ్చునని కనుగొనిరి. ఈ కొద్ది మాంసకృత్తును పండ్లు కూరలనుండియే గ్రహింపవచ్చును.

యేలు విశ్వవిద్యాలయములో తోడివైద్యుల సహాయమున కొన్ని పరిశోధనల గావించిరి. అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రములలోని నేనకు సంబంధించిన ఆస్పత్రిలో 20 మంది సైనికులను తీసికొనిరి. వారందరు సైనికులవలెనే తమ ఆహారములో 4 మొదలు 6 ఔన్సుల మాంసకృత్తును తినెడివారు. వీరి దేహారోగ్యమున కంతమాంసకృత్తు కావలయునో తెలిసికొనుటకు కొన్ని మాంసములు పరిశోధనల గావించిరి. ఆహారవిషయమున తమ ఫలితములను 'The physiological Economy of Nutrition' మరియు 'the nutrition man'. అను గ్రంథములలో వ్రాసిరి. వీరి ఆహారములోని మాంసకృత్తును క్రమముగా 2 ఔన్సులకు తగ్గించిరి. డాక్టరు చిట్టెండనుగా రిట్లుచెప్పిరి:-

*పరిశోధనా ఫలితములను విచారించగా శరీర భూతమును బట్టియు, పత్రీజని ఆవశ్యకతను

బట్టియు 2 ఔన్సుల మాంసకృత్తాహారము సరిపోవుచున్నది. ఇది పూర్వపు ఆహారపద్ధతులలోని మాంసకృత్తుకంటె చాల తక్కువగా నున్నది. పూర్వపు పద్ధతి ఆహారములో మాంసకృత్తు మామూలుగా భుజించెడి మాంసకృత్తుకంటె చాల తక్కువగా నున్నది. అనగా ఆరోగ్యముగా నుండుటకు భుజించు ఆహారములో సగమునకో లేక మూడవవంతో మాంసకృత్తున్న చాలును. చెప్పినప్రకారము భుజించేయెడల ఆరోగ్యముకూడ బాగుగా వృద్ధియగును. కండర శక్తిగూడ పృథ్వియై నట్లు యీ సైనికుల నిదర్శనమువలన తెలియుచున్నది."

"ఈ 6 మాంసముల కాలములో ప్రతిసైనికుని బలమును డైనమో మీటరు సహాయమున 15 తూరులు కొలచిరి. బలమునం దభివృద్ధిగాన్పించినది. ఇదియంతయు ఆహారములోని మార్పువలన నేనా అనగా కాదు. వీరదివరకు శిక్షణలో నుండినవారు కారు. వ్యాయామ శాలలో పరిశ్రమ చేసినయెడల కండరశక్తి బలము వృద్ధిగాంచకపోదు. అయితే మూడవసంతుకో సగమునకో ఆహారములోని మాంసకృత్తును తగ్గించి భుజించినను బలమునందుగాని శక్తియందుగాని క్షీణత గాన్పింపలేదు. శరీరావయవములు బలహీనత జెందుటగాని రోగగ్రస్తమగుటగాని లేక ఆరోగ్యముగా నున్నవి. మాంసకృత్తాహారము తగ్గించినందున ఎట్టిబలహీనతయుగాన్పింపలేదు. సత్రజనిరహితాహారములోని కణముల విచ్ఛేదము నొందుట వలన కండరశక్తి కలుగునని తెలిసికొనియున్నారు. కండరశక్తికి సత్రజని ఆహారము (మాంసకృత్తు) తో నిమిత్తము లేదు. కాని దేహమునందలి కుటికల నిర్మాణమునకు సరిపోవునంతటి మాంసకృత్తాహారమును భుజించవలెను."

పెద్దవారికి శరీరతూకమును బట్టి పాను 1కి 5 లేక 6 గ్రెయినులు మాంసకృత్తు చాలును. 150 పానుల బరువును మనిషికి రోజుకు 2 ఔన్సుల మాంసకృత్తు సరిపోవును. జర్మను ఆహారశాస్త్రజ్ఞులు దీనిని 1½ ఔన్సులకు తగ్గించవచ్చుననిరి. పోషకగుణము 1:20 రేషియోలో నున్న చాలు సనిరి. ఇంతగా తక్కువ మాంసకృత్తు భుజించువారు ఆహారపరిమితికంటె గుణమును విచారించవలెను. సేంద్రియలవణములు హాగు గానుండవలెను. వీని విషయపరిశోధకు లెవ్వరును గమనించియుండలేదు.

డాక్టరు చిట్టెండనుగారిఆహారపట్టికలోమిథాయి, పంచదారవస్తువులు యెక్కువగాగలవు. కోసిన పండ్లుగాని, కూరలుగాని చెప్పబడియుండలేదు. రక్తము బాగుగాను, ఆరోగ్యముగాను ఉండుటకు సేంద్రియలవణము లత్యవసరము. మత్తు పదార్థములను, ఉద్రేకపస్తువులను వదలి పరిశోధన చేయుచు చిట్టెండనుగారు చెప్పిన ఆహారము భుజించే యెడల కొన్ని మాసములలో అపక్వాహారము కాన్పింపకపోవచ్చును. సేంద్రియలవణములు సరిగా లేని ఆహారము భుజించుటవలన అవయవములు చెడిపోయి, శరీరక్రియలు క్షీణత జెందును. ఒక్కొక్క ఆహారములోని లోపాలోపములను గ్రహించవలెననిన కొన్ని సంవత్సరములు, లేక ఒక జీవితమంతయు పట్టును. చాలామంది ఆరోగ్యముగానే యుంటిమని చెప్పుదురు. కాని అకస్మాత్తుగా మరణింతురు. ఇట్టిమరణము లనేకములను మనము జూచుచున్నాము.

మామూలుగా అమెరికా దేశస్థుడు భుజించెడి ఆహారముకంటె చిట్టెండనుగారి ఆహారపరిమాణ యెక్కువగానే యున్నది. సేంద్రియ లవణములు ఆహారములో లోపించినను, లేక తక్కు

వగా యున్నను దేహమునందలి జీవకణములు విశ్లేషమునొంది ఆలోపమును పూర్తిచేయును. ఇప్పటికిని యెక్కువ మాంసకృత్తాహారమును భుజించవలయునని వైద్య సాంప్రదాయమువారు అభిప్రాయ పడుచున్నారు. శారీరమునందలి క్రియలు జరుగుటకును, ఆరోగ్యముతోను వ్యాధితోను సేంద్రియ లవణములకు గల సంబంధమును, సేంద్రియ లవణముల ఆవశ్యకతను వైద్యులు తెలిసికొనలే కున్నారు.

మాంసకృత్తు ఆహారమును చాల తక్కువగా తీసికొనినయెడల దేహమును యెక్కువ కాలము కాపాడలేరనియు మామూలుగా తీసికొను సత్రజని ఆహారమును గ్రహించనియెడల శరీరావయవములు చెడిపోవునని కొందరు ఆహార శాస్త్రవేత్తలు తలచుచున్నారు. జపాను శాస్త్రజ్ఞుడైన కేంటారో ఓషిమాగారు వైవాదమును తమ పరిశోధనల సహాయమున పూర్తిగా ఖండించిరి. శతాబ్దములనుండియు గల అలవాటు ప్రకారము భుజించెడి జపానులోని పలుభాగము లందలి ప్రజల ఆహారమును పరిశోధించి తమఫలితముల నాంగ్లభాషలో నొక గ్రంథమున రచించిరి. ఓషిమాగా రిట్లు నుడివిరి.

“జపానులో చాలమంది బీదవారు. వారి ఆహారము చూచిన చాల ఆశ్చర్యము కలుగును. వీరిలో కూలిపనిచేసుకొనువారు, ఖైదీలు శాకాహారులేయై యున్నారు. మనిషికి రోజు 1 కి దా మాయిషామీద 59 గ్రెయినులు (2ఔ. యిది 2190 కాలరీల ఉష్ణశక్తినిచ్చును) మాంసకృత్తు కలదు.”

నేనకు సంబంధించిన అన్నతీలో పనిచేయు ముగ్గురు ఆరోగ్యవంతులైన ఫారోస్టా దేశస్థులను తీసికొని వారి ఆహారమును పరిశోధించిరి.

వారి తూకం క్రమముగా 134, 121, 120½ పౌనులు. వారిఆహారము బియ్యపు అన్నము. దానిలోనికి కొద్దిగా ఉప్పుచేప, కర్బూజా, బచ్చలకూర, శొంఠి, అల్లం, ఆకుకూరలు. రోజూ తినెడి ఆహారములో 48 గ్రాములు మాంసకృత్తుండును. అందులో 37 గ్రాములు (1½ Oz.) మాంసకృత్తు జీర్ణమగును. ఇది 1948 కాలరీల ఉష్ణశక్తినిచ్చును. శాకాహారులు భుజించెడి మాంసకృత్తు 1½ మొదలు 2 పౌన్సులకు మించదు.

జపానులో వ్యవసాయము చేసుకొనుజిల్లాలలోని వారి ఆహారమునుగూర్చి ఓషిమాగారిట్లుచెప్పిరి. “పల్లెటూళ్ళలోనివారందఱు చాలవరకు శాకాహారులే. తింటే నెలకు ఒకటి లేక రెండు పర్యాయములు చేపలతిందురు. మాంసము సంవత్సరమున కొకసారితిందురు. బస్తీలోగాని, పల్లెటూళ్ళలోగాని నివసించువారిలో నూటికి 75 మంది బీదవారున్నారు. వారందఱును శాకాహారులే. జపానులో సగమునకు పైగా బీదవారున్నారు. గనుక మొత్తముమీద నందఱు శాకాహారులే యని చెప్పవచ్చును. పాలు, పెరుగు, మీగడలతో గూడిన శాకాహార మచ్చట లేనే లేదు. ఆవులు చాలతక్కువగా నుండుటవలన పాలు, పెరుగులు చాల ప్రియముగా నుండును. అవి పట్టణములలోని భాగ్యవంతులకే చాలవు.” మిశ్రమాహారము భుజించువారికంటె బీదవారును, శాకాహారులునునైన జపానులోని పల్లెటి ప్రజలు చాల ఆరోగ్యముగా నున్నారని ఓషిమాగారు నుడివిరి.

జపానులోని నావికాదళములో బెరి-బెరి యను వ్యాధి తరుచుగా కాన్పించుచుండెడిది. దీనికి వేరేకారణము కాన్పించనందున దీనికిని బియ్యపుఅన్నమునకు యేదో సంబంధ ముండి

యుండునని ఓషిమాగారు తలచిరి. జపానులోని సర్జను జనరలు ఊకాకిగా రీ వ్యాధివచ్చుట కాహారమునందు సత్రీజని తక్కువగా నుండుటయే కారణమని చెప్పిరి. అంతకంటె మంచికారణము గలదు. బియ్యము మరపట్టుటవలన తవుడులో పొటాను, మెగ్నీషియా, ఇనుము, సున్నము, ఇనుము మొదలగు సేంద్రియలవణములు సశించుచున్నవి. చేపలయం దినుము, ఇనుము తక్కువగా నున్నవి. ఇవి తినువారు మంచి కూరలను భుజించకున్న రక్తముచెడిపోయి, నరములు బలహీనత చెందును. సత్రీజని ఆహారము కావలయునని నిలుపయుంచిన ఆహారము తినుటకంటె సోడా, ఇనుము, క్లోరిను, ఇనుము మొదలగు సేంద్రియలవణము లధికముగాగల కూరలను తినిన బెరి-బెరి వ్యాధిరాకుండ చేసుకొన వచ్చును. అధికారవర్గమువారి రిపోర్టులను బట్టిచూడగా మాంసకృత్తును గూర్చి శ్రద్ధవహించినట్లు కాన్పించుచున్నది గాని సేంద్రియలవణముల గూర్చి శ్రద్ధవహించినట్లు కాన్పింపదు.

భుజించు ఆహారములో కుటికలను బాగుచేయుటకు 100 కి 4 భాగములుమాత్రమే వినియోగపడుచున్నదని డాక్టరు రబ్బరుగారు తెల్పిరి. కాబట్టి ఆహారములో 4 భాగములు మాంసకృత్తు ఉన్నచాలునని తెల్పిరి. దినమునకువచ్చు 2800 కాలరీల ఉష్ణములో 112 కాలరీల ఉష్ణము మాంసకృత్తునుండి వచ్చును. అనగా వాయిట్ లిట్వాటర్ మొదలగు పూర్వ ఆహారవేత్తలు చెప్పిన మాంసకృత్తులో నాల్గవవంతు (10%) మాంసకృత్తు సరిపోవును. మాంసకృత్తు యెంత కావలయునో తెలుసుకొనవలెనన్న పిల్లలు పెరుగుటకు పాలలో మాంసకృత్తైంత గలదో విచారితము. ఏవయస్సులో యెంత మాంసకృత్తు సరిపోవునో యీదిగువ పట్టికవలన తెలియును.

పుట్టిన తరువాత	పాలలోని మాంస కృత్తు నూటికి ? భాగములు	కొవ్వు 100 కి ? భా॥	పాలచక్కెర 100 కి ? భా॥
8 మొదలు 11 వ రోజువరకు	2.38	2.92	6.39
20 ,, 40 ,,	1.79	4.04	6.36
70 ,, 120 ,,	1.49	3.29	6.66
170 వ రోజు తరువాత	1.07	2.47	6.86

పిల్ల యెదిగినకొలదిని క్షీరగ్రంథులు క్రమముగా తక్కువ మాంసకృత్తును యిచ్చును. 6 మాస ములలో క్రమముగా 100కి 70భాగములు, తగ్గినది. పాలు విడచు కాలమునకు పాల లోని మాంసకృత్తుకును తదితర పదార్థములకును గల పోలిక 1:12 (పోషక గుణము)

అవయవములు యెంతకాలములో పెరగవలెనో దానినిబట్టి ఆయాజంతువులపాలలోమాంసకృత్తు యెక్కువగాను, తక్కువగాను వుండును. వీనిని పోల్చుచు బుంజీగా రీపటిక నిచ్చిరి.

జంతువు (పాలిచ్చు)	తూకము రెట్టింపగుటకు పట్టుకాలము.	దామాయిపామిద 100 భాగముల పాలలోని మాంసకృత్తు.
మనిషి	180 రోజులు	1.6
గుట్టము	60 ,,	2.0
ఆవుదూడ	47 ,,	3.5
మేకశిల్ల	19 ,,	4.3
పంది	18 ,,	5.1
గొట్టెపిల్ల	10 ,,	6.5
కుక్కపిల్ల	8 ,,	7.1
పిల్లికూన	7 ,,	9.5

త్వరగా పెరుగు పిల్లలకు 100 కి 2 భాగములకు తక్కువగా మాంసకృత్తు సరిపోవును. అనగా రోజు 1 కి 1½ బొన్నల మాంసకృత్తు చాలును. రోజు 1 కి 4 పిన్ల పాలు బిడ్డలకు సరిపోవును.

మనము భుజించు మాంసకృత్తుకంటె చాల తక్కువ మాంసకృత్తు దేహమునకు సరిపోవును. జీర్ణావయవములను శ్రమపెట్టకుండా దేహమునకు కావలసిన 1 మొదలు 2 బొన్నల మాంసకృత్తును కూరలనుండి గ్రహింపవచ్చును. మాంసము మొదలగు బలకరాహరములపై నిచ్చగల్గుట కొనితెచ్చుకున్న అలవాటు. దీని వలన రోగములు వచ్చుచున్నవి. కోసి తెచ్చిన పండ్లు, ఆకుకూరలు, కొద్దికొద్దిగా కాయలు, పాలు, పెరుగు మొదలగు కవ్యములు వీనినుండి కావలసిన మాంసకృత్తు యెట్టి వయస్సువాడైనను, యేవృత్తి చేసికొనువాడైనను గ్రహించుకొనవచ్చును. ఇటువంటి ఆహారము భుజించువారికి ఆయురారోగ్యములు ప్రసాదింపబడును. ఇట్టి మితాహారము భుజించువారిపై భగవంతునికేకూడ దయగలిగి ఆరోగ్య భాగ్యమును ప్రసాదించును.



అమెరికాలో శాండ్ గారి చర్యలు - వారి అనుభవములు.

సి. భానుమూర్తిగారు బి. ఎ. ఎల్.టి., ఎఫ్. డి.

'శాండ్' యొక్క చిత్రచర్యలు కొన్ని అమెరికనువారికి చూచు భాగ్యము లభించినది. వారి అసలు నామధేయము ఫ్రెడరిక్ మల్లర్ (Frederick muller), యూజ్ శాండ్ (Eugene sandow) వారు పెట్టుకొనిన పేరు. మనహిందూ దేశములో కూడ ఈ శాండ్ పేరు విననివారుండరని నానమ్మకము. వీరు ప్రొఫెసరు అథిలా (Professor Athila) యొక్క శిష్యుడు. వారి సమక్షముననే సైక్లోపుసను గొప్ప బలశాలిని జయించి జగద్విఖ్యాతిగాంచిన బలశాలి మన శాండ్ గారే. ఇట్లు గొప్ప పేరు పడసిన నాలుగు వత్సరములకే శాండ్ అమెరికాకు ప్రయాణము చేసెను.

శాండ్ బలమునుగూర్చి పెక్కుకథలు గలవు. ఈకథలన్నియు సమ్మదగినవికావు. కాని యం దొక్కదాని నిచటఁ బేర్కొనుచున్నాడ. ఈ శాండ్ యొకప్పుడు ఓడలో ప్రయాణము చేయుచుండగా ఓడ మంచుగడ్డకు తగిలి ఓడ ప్రక్కన కన్నము పడెను. నీరు అతివేగముగా లోనికి రాజూచెను. కొన్ని నిమిషములలో ఓడ మునిగిపోవలసిన స్థితివచ్చెను. ఒక గదియంతయు నీటిచే నిండిపోయెను. ఆగది తలుపు మూయనిచో ఓడ మునుగవలసినదే. అట్టిస్థితిలో ఆ ప్రవాహపు ప్రచండ వేగమున కడ్డుగా ఇనుపతలుపును నెట్టి

దానిగడియవేసి ఆ ఓడను రక్షించినవాడు శాండ్ బలశాలియే. ఇదికథయే కావచ్చును. కాని శాండ్ గారి కెట్టిబలముకలదను కీర్తివచ్చినదో దీనినిబట్టి తెలియనగు.

శాండ్ గారి బలప్రదర్శనము న్యూయార్కులో 1893 జూన్ లో నారంభమాయెను. న్యూయార్కులోని వార్తాపత్రికల యం దంతట శాండ్ గారిచరిత్రయే; వారిబలప్రదర్శనమును గూర్చిన వివరములే. న్యూయార్కులో ఇంతకు పూర్వ మొక బలప్రదర్శనము జరిగినదికాని, అది ప్రజల ఆమోదమును ఎక్కువగా బడయలేదు. ఈసారి శాండ్ గారిచే బలప్రదర్శనము చేయించవలెనని జీగ్ ఫీల్డ్ (Zeeg field) కంట్రాక్టుతీసి కొనెను. వారమునకు వెయ్యి డాలర్లు కావలెనని శాండ్ కోరెను. జీగ్ ఫీల్డ్ వద్దనున్న మొత్తమంతయు నైదువేలు మాత్రమే; కనుక వచ్చిన సొమ్ములో నూటికి పదివంతున వుచ్చుకొనుటకు శాండ్ యొప్పుకొనెను. జీగ్ ఫీల్డ్ అయిదువేల పానులు వ్యయపరచి శాండ్ నుగూర్చి విరివిగా ప్రచురపరచెను. పి.కాగోలో ప్రదర్శనము ఆరంభమైనది. వారమునకు మూడువేల అయిదు వందలు డాలర్లు వచ్చినవి.

శాండ్ ను ఒకచిన్నబండిలో కూర్చుండబెట్టి ఒక గూనిమనుష్యునిచేత ఆబండిని గెంటించిరి. ఇది

చూచుటకు ప్రజలు వేనకువేలు వచ్చియుండిరి. దీనివలన శాండ్స్ సంగతి ఎక్కువగా ప్రచురణ మైనది. తానుచేసిన విద్యలు ఎవరైన చూపగలుగుచో, పదివేల డాలర్లు బహుమతి నిచ్చెదనని సవాలుజేసెను.

శాండ్స్ సాన్ పాన్సిస్కోలో ప్రదర్శన మిచ్చుచుండెను. అక్కడ కర్నల్ బోన్ (Colonel Bone) అను నొకడు సర్కుసు నడుపుచుండెను. ఎలుగుగొడ్డు, సింహము, ఈ రెంటిలో ఏదో ఒకటి వచ్చువరకు పోటీజరుగునని ప్రచురించిరి. ఇదిచాల క్రూరమైనదని పోలీసువారు ఆ ప్రదర్శనమును ఆపిరి. కొద్ది రోజులకే శాండ్స్ కును, సింహమునకును పోటీజరుగునని ప్రచురపరచిరి. కాని ఇది క్రూరమని యన్న వారులేరు. ఈ సింహము వారముక్కిందటనే తనను పెంచువానిని తినివేసినదట. సింహముతో పోటీచేయుచో శాండ్స్ గౌరవము తప్పక ఎక్కువగును. ఈ పోటీ జరిగిన కొన్నిరోజులకు శాండ్స్ ఇట్లనెనట. “సింహముతో యుద్ధముచేయుటకు నేను సంసిద్ధుడనుగానున్నను, సింహమునకుండు గోళ్ల కుబడులుగా నా కొక చిన్నకైజారున్న మంచిదని యనుకొంటిని అమెరికను చట్టములు నా యభిప్రాయమునకు వ్యతిరేకముగానున్నవి.” సింహమునోటికి పంజాకు చిక్కములుతోడిగి ప్రదర్శనమునకు పూర్వము శాండ్స్ దానితో నొకసారి యుద్ధముచేసి క్రిందకు తోయిగల్గినాడు.

ప్రదర్శనమునకు యిరువదివేలు ప్రేక్షకులు వచ్చినారు. శాండ్స్ యుద్ధరంగమునకు దిగెను. సింహము కదలదయ్యె. అంతట దానితోక మెలిపి వేసినాడు. అప్పుడును కదలలేదు ఆ సింహము మునలిది. పండ్లులేవు. తన ఆహారముతప్ప మరి దేనిని నమలుకక్కి దానికిలేదు. ఈ రహస్య ముప్పుడు ఎవరికిని తెలియదు.

ఈ పోటీవలన శాండ్స్ కు వర్ణనాతీతమైన కీర్తి కలిగినది.

అమెరికానుంచి స్వదేశమునకు బోగానే సైనిక శిక్షణ కొరకు స్వాండ్స్, నియమించిరి. శాండ్స్ కు శారీరశాస్త్రము, అస్థిశాస్త్రము (anatomy) బాగుగ తెలియును. శాండ్స్ తో సమాన బలముగల వారనేకులుండ వచ్చును గాని శాండ్స్ అద్వితీయుడని చెప్పకూడ వచ్చును. శాండ్స్ పేరు ఎరుగనివారు బాలురలో నుండరు. శాండ్స్ గారికి పేరు తెచ్చినది ఆయనబల మొకటియే కాదు. అంగసౌష్ఠవములో ఆయనను మించిన వారు లేరు. ఆయన మందహాసము చూచితీరవలసినదే. నీలివర్ణపు కనుదోయిసొంపు ఆహ్లాదకరము. ఇదియునుగాక చాలవరకు దిగంబరవేషములో శరీరసౌష్ఠవము చూపుటలో ఆయన ప్రథముడు. ఇట్టి ఆయన రూపము చూచినకొలదిని, మనస్సున కానంద మెక్కువయ్యెడిది. ఎల్లప్పుడును క్రొత్తసంగతులు నేర్చుకొనుటయందు ఆయనకుండు ఇచ్చ కొని యాడతగినది. అందఱకంటె తాను మిన్నయని తెలిసికొనినను, ఇంకను తెలిసికొను విషయములున్నవని ఆయన ఎరిగియుండువాడు. అందుచేతనే, వైద్యశాస్త్ర వేత్తలుకూడ ఆయనను గౌరవించువారు.

ఆయన స్వదేశములో, వ్యాయామశాస్త్ర కళాశాలయొకటి స్థాపించినాడు. ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములద్వారా, వ్యాయామ శాస్త్రము బోధించువాడు. ఇందుచేతనే ఆతని యశస్సు దిగంతముల కెల్ల వ్యాపించెను. 1897 సంవత్సరము ఒక వ్యాయామపుపోటీ జరిపి, జయము పొందిన వారిని నిర్ధారణ చేయుటకు, ఇంగ్లండు వేల్పు దేశములలోని 52 జిల్లాలు తిరిగెను. వీరి ప్రోత్సాహముచే ననేక కుటుంబములు వ్యాయామ

కళోపాసన చేయగలిగెను. స్త్రీలలోగూడ వ్యాయామమునం దుత్సాహము మితిమీరి పోయెను. వివస్త్రిలయి వ్యాయామము చేయుట విష్టోరియా శకమున నాశ్చర్యములలో నొకటి ఈ వ్యాయామపు పోటీ జరిగిన తరువాత గెలిచిన వారి నందఱను బిలిచి శాండ్ తన సువర్ణవిగ్రహమును బహుమతి యొసంగెను. ఐరోపా సంగ్రామ సమయమున బెల్జియము ఫ్రాన్సులలో యుద్ధము చేసిన చాలమంది యువకుల కుచితముగ వ్యాయామశాస్త్రమును బోధించెను. శాండ్గారి వ్యాయామ కళాశాల, శరీర సౌష్ఠ్యమును వృద్ధిపొందించుట మాత్రమేకాక రోగములనుకూడ నిర్మూలము చేయగలదని శాండ్ రుజువుచేసెను.

“కండరములను పెంచుటచే ఎక్కువ బరువుల నెత్తగల శక్తిమాత్రమేకాక శరీరమున చురుకు తనముకూడఁ గలుగఁగలదు.” అని శాండ్ రుజువుచేసెను. మామూలుగ వీధులలో నడచునపుడు శాండ్యొక్క బలమును గుర్తించుటకు వీలుండెడిదికాదు. ఆయనగూడ మామూలు మానవులవలెనే నడుచుచుండెడివాడు. హార్వర్డు గ్రామములోని వ్యాయామకళాశాల కధ్యక్షుడయిన డాక్టరు సాజ్జెంటుగారు శాండ్నుగూర్చి “ఎక్కువ బలముకల మనుష్యులు సామాన్యముగ నడచుచుందురు. శాండ్ యట్లే కాక విద్యుత్తుకంటె వేగముగఁకూడ బనిచేయగలవాడని చెప్పెను.

శాండ్గారి కొల్లలు ఈ దిగువ వివరింపఁబడినవి. ఎత్తు 5 అ. 7 $\frac{1}{2}$ అంగుళములు. బరువు 180 పౌనులు. మెడచుట్టుకొల్ల 16.5 అంగుళములు. కటి ప్రదేశము 32.7 అంగుళములు, రొమ్ముచుట్టు కొల్ల 44.1 అం. దండచేయి 17.1 అంగు.

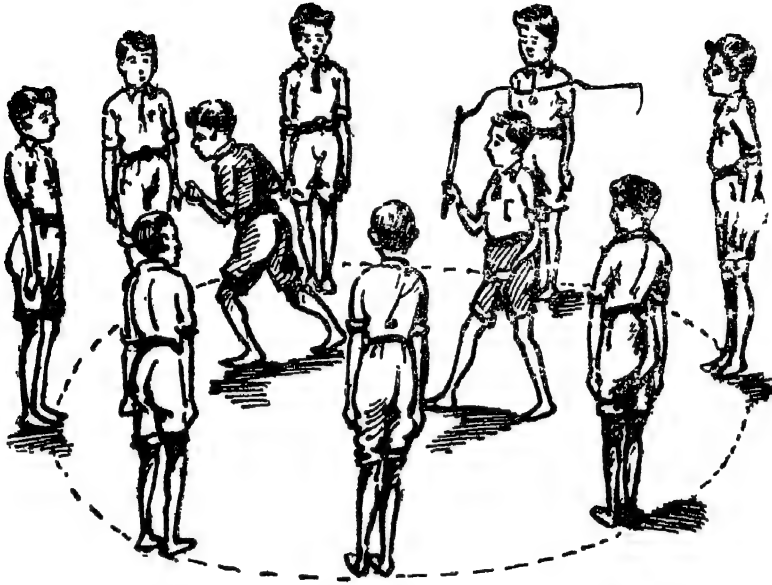
ముంజేయి 13.4 అం. మనికట్టు 7.3 అం. తొడ 23.7 అం. పిక్క 15.5 అంగుళముల చుట్టుకొల్ల. ఆహారవిషయములో శాండ్గారు సాత్వికాహారమునే తినవలసినదని హెచ్చరించుచుండెడివారు. మితాహారమునందుగూడ వారికెక్కువ నమ్మకము. అమితముగ నాహారము భుజించువాఁడు లోకములో నెట్టి సౌఖ్యమును బడయఁజాలఁడని శాండ్గారి యభిప్రాయము. కుస్తీ పట్టుటలోను, ముష్టియుద్ధము చేయుటలోను శాండ్ మిగులనేర్పరి. ఫుట్ బాలు మొదలగు నాటలు శరీరదార్ధ్యము నభివృద్ధి పొందించుటకెక్కువ సహకారములని వారి యభిప్రాయము. అన్నిటికంటె బరువుల నెత్తుటయే గట్టిశరీరము పెరుగుటకు ముఖ్యహేతువని వారియభిప్రాయము. దేహ పరిశ్రమయే మంచి యారోగ్యమునకు మూలకారణమని వారులోకమునకు నెల్లడించిరి. ఇదియే ప్రపంచమునకు వారుచేసిన మహోపకారము. ఈ విషయమే శాండ్గారి శిష్యుడగు బేబురూత్తుగారుకూడ రుజువు చేసియుండిరి. శాండ్గారు ది 14-10-1925న కాలధర్మము నొందిరి. వారినిగూర్చి యప్పుడు జె.ఆర్. క్లిన్సుగా రిట్లు వ్రాసిరి. “ఈ ప్రపంచమున గొప్ప వైద్యున కెట్టిశిలావిగ్రహమును నెలకొల్పవలెనో యట్టి శిలాప్రతిమను శాండ్గారికిఁ బ్రతిష్ఠింపవలసి యున్నది. అనేక లక్షల జనులు వారి యారోగ్యసూత్రముల ననుసరించి దేహారోగ్యముల సంపాదించి యున్నారు. కావున శాశ్వతముగఁ దన శిలావిగ్రహమును తానే యీరీతిని బ్రతిష్ఠించుకొనెనని చెప్పనగు. రోగము వచ్చిన పిదప మందుమాకుల వాడుటకంటె ముందుగ రోగము రాకుండఁ గాపాడుకొనుటయే యుచితమని వారి తలంపు.”

బాల కీ డలు.

శిష్టాదక్షిణామూర్తి శాస్త్రి గారు

6 వ సంవత్సరము విద్యార్థులకు

16. సర్కసు.



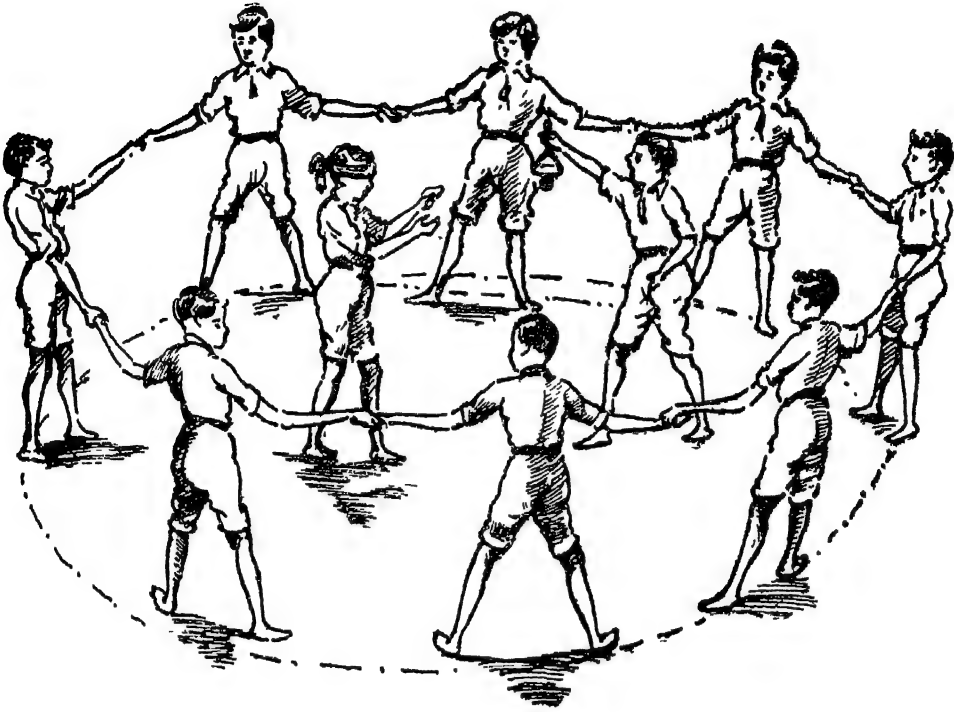
ఈ ఆటకు అధమము 10 మంది బాలు గుండవలెను. 30 మందివరకు ఆడవచ్చును.

ఉపకరణము : చీల్చిన తాటికమ్మగాని, కొరడాగాని సంపాదించవలెను.

పిల్లలు గుండ్రముగా వలయమేర్పడవలెను. ఒక బాలుడు 'సర్కసు మేనేజరు' అను పేరుతో వలయములో నిలువవలెను. మేనేజరుచేతయందు కొరడా గాని, చీల్చిన తాటికమ్మగాని యుండవలెను. ఆ యాయుధముతో చప్పుడుచేయుచుండవలెను. వలయముననున్న పిల్లలకు వివిధజంతువుల పేర్లు పెట్టవలెను. ఆయా జంతువుల యరపులను పిల్లలు అనుకరించి యటనవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయగానే సర్కసుమేనేజరు వలయమునందు నిలచిన పిల్లలలో నేరివైపున కై న ఆయుధముతో ధ్వనిచేయుచూ లోనికి రప్పించుకొవలెను. మేనేజరుచే తీరుమబడుచూ ఆ జంతువు వలయములో నొకచుట్టుతిరిగి తనస్వంతచోటు చేరి నిలువవలెను. ఇటులనే అందరు బాలురచే నాడించవలెను. అటపులను, చేష్టలను ననుకరింపజేయుట ముఖ్యము. మేనేజరును జంతువులలోనికిని జంతువులలో నొకరిని మానేజరుగను మార్చవచ్చును.

17. కళ్ల గంతు.



ఈ ఆటకుగూడా 10 మంది బాలురైనా యుండవలెను. 30 మందివరకు యుండవచ్చును.

ఉపకరణములు:—కళ్లకు గంతుకట్టుటకు తుండుగుడ్డ, చిన్న గంట.

పై ఆటవలెనే వలయాకారముగా నిలువవలెను. ఇద్దరుబాలురను వలయములో నిలబెట్టవలెను. ఒకనికళ్లకు గంతుకట్టవలెను. రెండవవానిచేతికి గంటనీయవలెను. వలయమున నిలచినబాలురు బారలుచూచి ఒకరిచేతుల నొకరు పట్టుకొని దొడ్డికట్టవలెను.

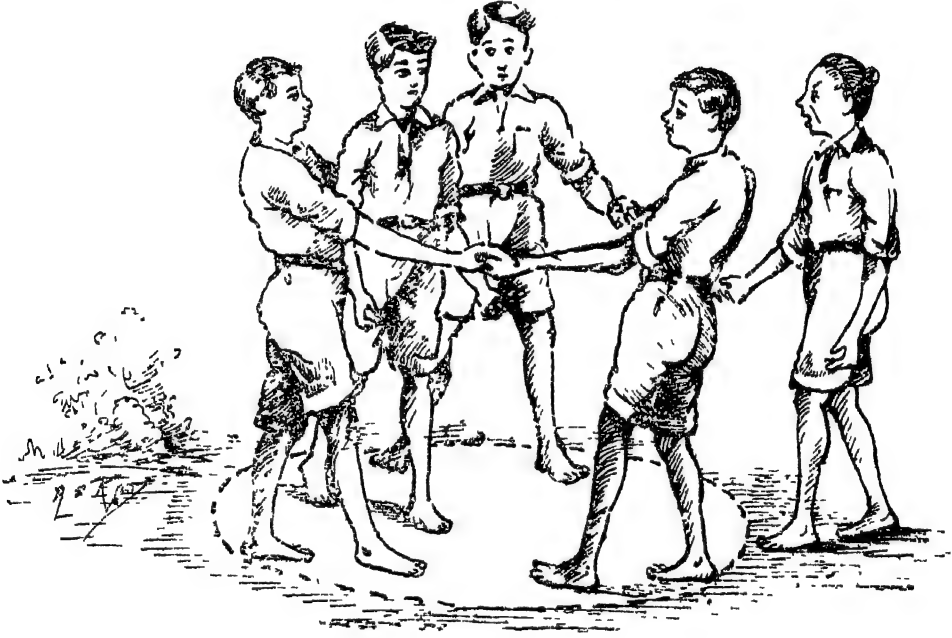
ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే గంటను పట్టినబాలుడు గంటను మోగించుచూ వలయములో తిరుగుచుండవలెను. గంతు కట్టబడినబాలుడు గంటవానిని పట్టుకోవలెను. గంతుబాలుడు సమీపముకు రాగానే మోతనాపి నిశ్చబ్దముగా గంటబాలుడు గంతువానిచే పట్టుబడక నక్కుచుండవలెను. గంటవాడు గంతువానిచే పట్టుబడినచో గంతువానిగంతు నూడదీసి వలయములోనికి వానిని పంపవలెను. గంటవానికి గంతుకట్టుము. వలయములో నింకొకబాలుని పిలిచి గంటనీయవలెను. ఇటుల నందరుబాలురచే నాడించవలెను.

శబ్దమును గమనించి గంటవానిని గుర్తించి పట్టుకొనుట ముఖ్యోద్దేశమై యున్నది.

18. కళ్ళ గంత.

ఆటస్థలము:—30×30 అడుగుల చతురముగ నుండును. ఆటనాడుటకు 10 నుండి 30 వఱకు బాలురుండవచ్చును. ఆటస్థలములో బాలురు అక్కడక్కడ నిలువవలెను. ఒక బాలునికి ఈలనీయవలెను. ఒకనికళ్ళకు గంతకట్టము. గంతకట్టబడిన బాలుడు ఈలవేయుచున్న బాలుని వైపునకు వెళ్ళుచూ ఆటస్థలములో నిలిచియున్న బాలుర నేరినైనా పట్టుకోవచ్చును. పట్టుబడిన బాలుని కళ్ళకు గంతకట్టి మొదటివానిని గంఠనుండి విడిపింపుము. ఆటస్థలములో నిలచిన బాలురు గంత వానిచే పట్టుబడకుండా తప్పకొనుచుండవలెను. ఆటస్థలమువిడిచి బయటకు పోరాదు. అట్లు వెళ్లి బాలునికి గంత కట్టుచుండవలెను.

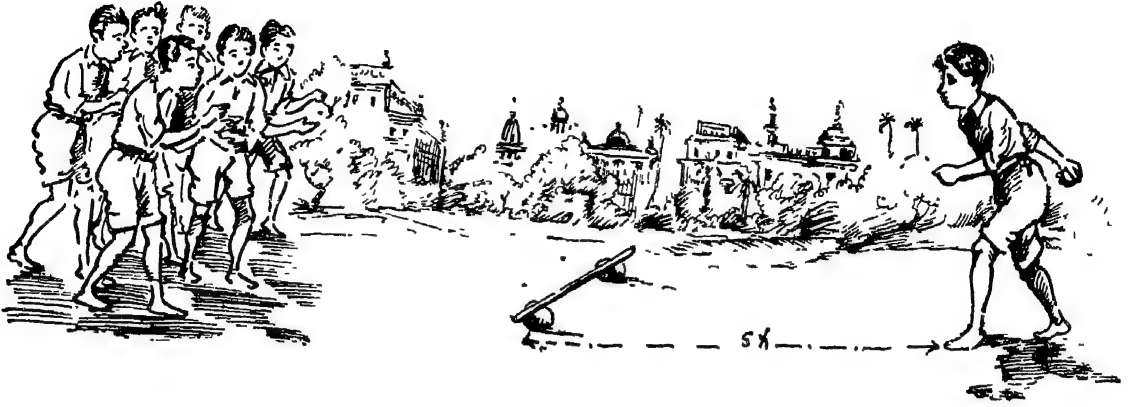
19. చెట్టులో నిడిడుత.



ఈఆటకు 5 గురు లేక 9 మంది 13 గురు 17 గురు 21 మంది 25 గురు 29 మందిగాని ఆటనాడుటకు వీలగును.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే నలుగురునలుగురుగా గుమికూడవలెను. ఒకరిభుజముల నొకరు పట్టుకొని ముగ్గురు పటములో చూపినరీతిగా దొడ్డి కట్టవలెను. దీనిని చెట్టుఅందురు. నాల్గవవాడు చెట్టులోదూరి మధ్యనిలువవలెను. చెట్టుదొరకనిఉడుత ఓడినట్లు తలచవలెను తరువాత ఉపాధ్యాయుడు దీర్ఘమగుఈల వేయవలెను. వెంటనే చెట్లు ఉడుతలు చీలి అక్కడక్కడ ఆటస్థలములో నిలువవలెను. మరల పొట్టిసీలనువేయగానే మరలమరల చెట్టును ముగ్గురుకట్టుచుండవలెను. ఉడుతలు చెట్లయందు చేరుచుండవలెను. ఆఖరుకు మిగిలిన బాలుడు 'ఓడిన ఉడుత'యని గేలింతలు చేయుచుండవలెను.

20. కట్ట - బంతి.



ఈ ఆటకు 10 మంది బాలురుండవలెను. ఇద్దరైనా యుండవచ్చును.

ఉపకరణములు:— (1) గజము పొడుగుగల వెదురుకట్ట (2) రెండు ఇటుకరాళ్లు, లేక రెండు తాటికాయచెక్కలు (3) గుడ్డతో కుట్టినబంతి. బాలురు ఒకరివీక నొకరు వరుసగా నిలువవలెను. వారిముందు అడ్డముగా నియమితరేఖ గీయవలెను. ఈ రేఖకు 5 గజముల దూరములో రెండు రాళ్లను బొమ్మలో చూపినట్లుంచవలెను. ఆ రాళ్లపై గా గజము పొడుగుగల కట్టను అడ్డముగా యంచుము.

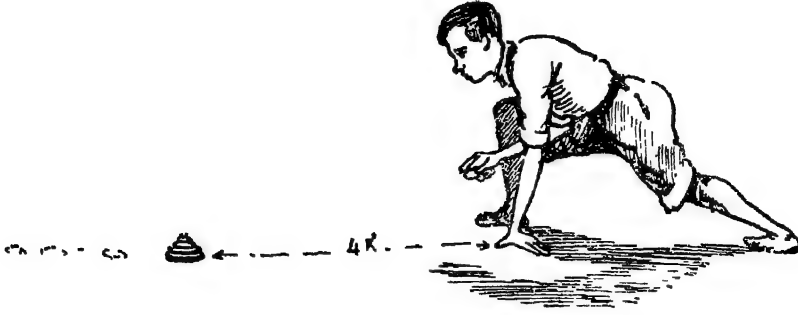
ఈలవేయుము. ఒక్కొక్క బాలునే పిలుపుము. వారలకు నెంబర్లువేయుము. మొదటి నెంబరు బాలుని కట్టకు నూటిగా నియమితరేఖపై నిలబెట్టుము. చేతికి గుడ్డబంతినిమ్మ. ఆ బంతితో తనఎదుటనున్న కట్టను కొట్టుమనిచెప్పుము. బంతి కట్టను తగిలినవెంటనే రాళ్లనుండి కట్టక్రింద పడినచో ఒకపాయింట్లు బాలుడు సంపాదించినట్లుచెప్పుము. ఎన్నిసార్లుపడిన అన్నిపాయింట్లు సంపాదించగలరని బాలురకు తెలియజేయుము. అరగంట నాడించుము. ఎవరు ఎక్కువ పాయింట్లు సంపాదించెదరో వారికి గెలుపుగలుగునని తెలియజెప్పుము. గుటివెట్టి కట్టను కొట్టుట ముఖ్య దేశము.

21. కంచాలు.

ఈ ఆటకు ఇద్దరు లేక ముగ్గురుబాలురువంతున ఉండవచ్చును. నేలమీద 2 గజములు ఎడముగా రెండుగుంటల నేర్పాటుచేయుము. ఒక్కొక్క గుంట 1 అంగుళములోతు ఉండవలెను. వెడల్పు 2 అంగుళములుండవలెను.

ఈలవేయగానే ఒకడు గుంటదగ్గర బొండుపెట్టవలెను. మిగతబాలురు చేతితో డీలుదురు. వారు రెండవగుంటకు సమీపమున కాయలు కాచుకోవలెను. మొదటబాలుడు డీలినకాయలను రెండవ వాడు కొట్టును. తరువాతవారు వరుసగా కొట్టుదురు. కొట్టినపు డెల్ల పాయింట్లుగాని గోలీగాని సంపాదించుదురు. ఎక్కువ పాయింట్లు వచ్చినవానికి గెలుపుకలుగును.

22. బచ్చాలు.



ఈ ఆటకు ఇద్దరుగాని అంతకెక్కువగాని బాలురుండవచ్చును.

ఉపకరణములు:— గుండ్రని కొయ్యబిళ్ళ, 4 చిన్న పెంకుల బిళ్ళలు, పెంకుబిళ్ళలు ఒకదానిపై నొకటి పెట్టుము. దానికి నాలుగు నాలుగు గజముల దూరములో పటములో చూపిన రీతిగా వెనుక బాలుడు కుడికాలు ముందు 18 అం. వేసి మోకాలువంచి, కుడిచేతితో కాలు క్రిందుగా కొయ్యబిళ్ళను పెంకుబిళ్ళల దొంతరవైపునకు విసరునట్లు చేయుము. ఎడమకాలు వెనుకకు నిగిడించునట్లు చెప్పుము. గురితప్పిన పాయింటు లేదు. గురి సరిగాచూచి పెంకులు దొంతరను షడవేసిన ఒక పాయింటు సంపాదించెనని చెప్పుము. ఎక్కువపాయింట్లు నియమిత కాలములో ఎవరు సంపాదించునో వారికి జయము. దీనివల్ల Charging & throwing బాగుగా నలవడును. కాలు నేతులకు పుష్టినిచ్చును.

23. గిరిగోలీలు.



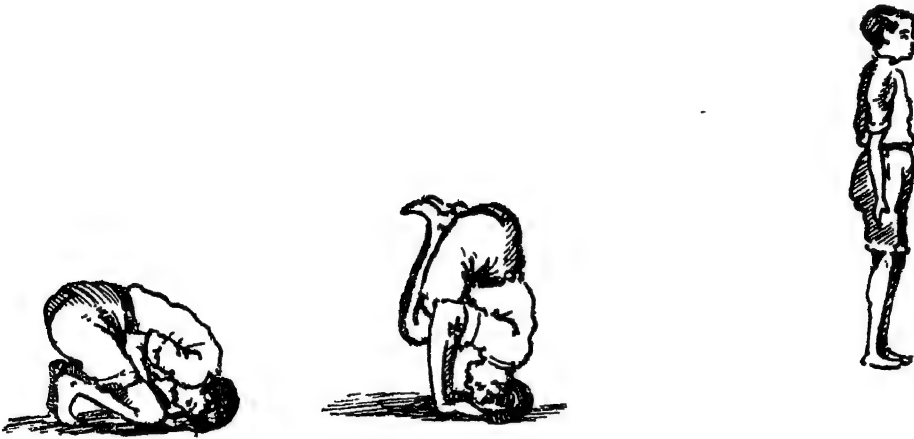
ఈ ఆటకు ఇద్దరుగాని అంతకు పైగాగాని బాలురుండవచ్చును.

ఉపకరణములు:— గోలీలు.

ఒకచోట రి అంగుళముల వ్యాసముగల గిరిని గీయుము. దానికి ఐదుగజములదూరములో అడ్డు గీత గీయుము. దానికి నియమిత రేఖయని పేరుపెట్టుము. ఆటకువచ్చిన బాలురనందరిని నియమిత

రేఖపై నిలబెట్టుము. బాలురకు వరుసనెంబర్లు గుర్తు వేయుము. మొదటి 1 నెంబరు బాలుని గిరికి సమీపముగా నియమితరేఖపై సూటిగా నిలబెట్టుము. అటనాడు బాలురసంఖ్య ననుసరించి ఒక్కొక్క డొక్కగోలీవంతున గిరిలో పెట్టించుము. ఈలవేయుము. వరుసనెంబరుప్రకారము ప్రతి బాలుడు ఒకగోలీవంతున నియమితరేఖపైనుండి గిరివైపునకు వినరవలెను, అని చెప్పుము. గిరినుండి హెచ్చుదూరము గోలీగా వెళ్లిన బాలునిచే గిరిలో నున్న గోలీలకు గురిచూచి మధ్యవ్రేలితో కొట్టించవలెను. ఆకాలమున ఎడమబొటన వ్రేలు నేలనానించవలెను. ఎడమచేతిమధ్యవ్రేలిచివర భాగమున గోలీనానించి కుడిచేతిలో ఎడమ బొటన వ్రేలును విలువంపుగా వెనుకకు లాగి గోలీని వినరవలెను. క్రమక్రమముగా దగ్గరకు వచ్చు బాలురచే మొదటివానివలె గోలీలను గిరిలోని గోలీలవైపు గురిచూచి కొట్టునట్లు చేయుము. ఎవరు గురి సరిచూచి కాయను గొట్టుదురో వారికి ఒక కాయగెలుపు కలుగును. దీనికిమారు ఒక పాయింటుచొప్పున మార్కులు వేయుచుండుట మంచిది. ఎక్కువ (గోలీలను) పాయింట్లను సంపాదించిన బాలునికి జయముకలుగును. ఇదే రీతిగా మరలమరల నియమితరేఖకు చేరి గోలీలను గిరివైపునకు వినరుచుండవలెను.

24. పిల్లి మొగ్గ.



బాలురను రెండు సమజట్లుగా విడదీయుము. జట్టుకు 10 మంది బాలు రుండవలెను. ఒక్కొక్క జట్టులోని బాలురు ఒకరివెనుక నొకరు నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈల వేయగానే జట్టులోని మొదటి బాలుడు నియమిత రేఖనుండి వరుగెత్తుచూ వచ్చి మధ్యలో నొక పిల్లి మొగ్గ పటమున చూపినరీతిగా వేసి నిలిచి గమ్యస్థానమువరకు సతివేగముగావచ్చి నియమితస్థానమున తనవెనుక నిలచిన బాలుని పంపవలెను. వాడున్నూ మొదటివానివలె మధ్యలో మొగ్గవేసి గమ్యస్థానము చేరవలెను. తరువాత నియమిత స్థానములోని మూడవవానిని పంపవలెను. ఇట్లు అందరు బాలురచే చేయించవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరుబాలు డేవని ముందు ముగించి నియమితస్థానము చేరి చేయినెత్తునో వానికి జయము కలుగును.

వేనుకొరుకుడు నివారణయైనది

రామావధుల - రామశాస్త్రి వయస్సు 40. నన్న వెండిబేడపరిమాణముతో ఆరంభమయి రూపాయి వెడల్పును మించిన పిదప వెంట్రుకల పూర్తిగా కొరుకగల దని ఆందోళనకలిగి ప్రకృతిపత్రికాధిపతిగారికి వ్రాయగా వారు యిచ్చిన సలహాల ప్రకారము ఉదయసాయంకాలములయందు స్నానమునకు పూర్వము ఒక నిమ్మకాయచెక్కను ఆప్రదేశమున బాగుగా రుద్ది సుమారు యిరువది రోజులు రోజు 10 నిమిషములకు తక్కువ లేకుండా శీర్షాననమును వేసితిని. వేనుకొరుకుట పెరగటము ఆగడమే కాకుండా కొరికినంతవరకు తిరిగి వెంట్రుకలు మొలచినవి. కొరకబడిన ప్రదేశమున వికారాకారము పోయినది.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1937 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి నెలకు జమఖర్చులు

జ మ		ఖ ర్చు	
	రు ల పై		రు ల పై
వెనుకటి నెలనిలువ	66- 7-1	నేవనరీ	3-15-0
ప్రకృతిపత్రిక చందాలు	72-14-0	ప్రకృతిపోస్టేజీ	11-11-0
ప్రకృతిపోస్టేజీలు	3- 9-0	పుస్తక పోస్టేజీ	4- 5-9
	<u>76- 7-0</u>	భరణములు	33- 5-4
	76- 7-0	నాకర్లు	16- 4-0
పుస్తకముల అమ్మకం	150- 4-0	జనరలు పోస్టేజీ	5- 8-3
పుస్తకముల పోస్టేజీ	2-11-0	కూలిబండిఖర్చులు	0- 2-0
	<u>152-15-0</u>	చిల్లరఖర్చులు	0-10-0
	152-15-0	కమీషను	25- 4-0
అప్పుల వసూళ్లు	125- 4-0	గుడిపల్లె శేషయ్యగారు పుస్తకముల బాపతు ఇయ్యవలసినది	} 75-12-0
ఇండియన్ నాచురోపాత్	1- 8-0	గాంధీజీ ఆపరేటివు బ్యాంకులో నిల్వ	
		రొఖం నిల్వ	125-4-0
			120-7-9
	<u>422- 9-1</u>		<u>422-9-1</u>

కో. చ॥ నా॥ శర్మ,
మేనేజరు.

అ॥ వేంకట రమణయ్య
కార్యదర్శి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాధులము			
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు			ఇతరులకు	చందాదార్లకు	
క్షయ	0 12 0	0 8 0		అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0	
శుక్లవస్త్రము	0 12 0	0 8 0					
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0					
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు			
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు			
స్త్రీలవృత్తము	0 2 0	0 1 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0	
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0			చందాదారులకు	1 2 0	
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు			
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0	
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	2 8 0	
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0	
1 భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	1 0 0	
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0	
					చందాదారులకు	3 0 0	

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus
- Part II Sexuality and Sociology
- Part III Psychology and Mental Healing
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

కొత్తకూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్పబడి నూతన ఫక్కిన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యము ఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. పృశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు. 34 అధ్యాయములు.
400 పుటలు.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.
ఇతరులకు రు. 3-0-0

750 పుటలు.

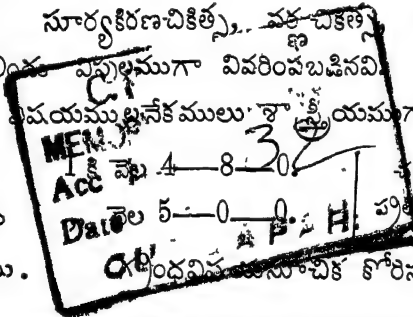
సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, చక్కచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విస్తృతముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన విషయముల్లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. నిండు కాలికోబైండు నిండుతోలు స్ట్రెగ్గిబిల్ బైండు పోస్టేజి ప్రత్యేకము.



ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఈపరిషత్తు ప్రకృతి వైద్యులను తరిఫీయించుచేసి విరుదుల నొసంగును. ప్రతి సంవత్సరమును శిక్షా శిబిరముల నేర్పరచి అందు విద్యార్థులకు పరీక్షల నేర్పరచి చికిత్సాపద్ధతుల అనుభవమును ప్రత్యక్షముగ (Practical Training) నేర్పించుచేయును.

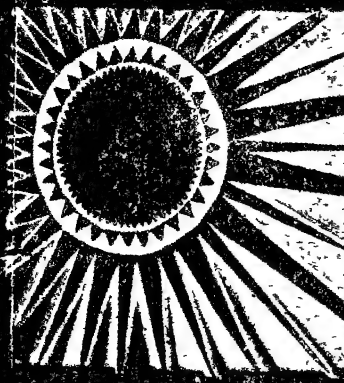
విద్యార్థులకు విద్య, ఆహారము ఉచితము. 11 నెలలు ఇంటిపద్ద చదివినా, 1 నెల ప్రత్యక్ష శిక్షణ నొందవలెను. పూర్తి వివరములకు:—ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాయుడు.

అదిత్య పేటిక, వర్ణకేంద్రీకరోపకరణము, తొట్టిస్నానపు తొట్టు, ధర్మామీటర్లు, యెనిమాడబ్బాలు, గ్రాహముల కొట్టె పెట్టెలు, రంగు అద్దములు, సీసాలు, నెల్లాఫోను (రంగు) కౌగితములు, స్పాంజి మొదలగు ప్రకృతి చికిత్సకు వలయు పరికరము లన్నియును మావద్ద దొరకును.

అడ్రసు—ప్రకృతి స్టోర్సు,

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సచిత్ర సమాజ వైద్య మాస సత్తీక



SREE RAMAKRISHNA SAMADAI
 PATHANAMANGALAM
 SREE SEETARAMACHANDRA LIBRARY
 VALUR, P. O. CUDDAPAH
 శ్రీరామకృష్ణ సామాధి
 శ్రీ సీతారామాంజలి పుస్తక
 వల్లూరు పోస్టు, కడప జిల్లా.

మే
 1937
 ❀
 సంవత్సర చందా
 రు 3-0-0 లు.
 బెజవాడ

బ ద వ
 ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము

1937 సంవత్సరం మే నెల 5 వ తేదీనుండి
 25 వ తేదీ వరకు బెజవాడలో జరుగును.

శిబిరప్రదేశము : బెజవాడ కృష్ణానదీ లంకలో
 నున్న శ్రీయుత దినవహి వెంకటవతిరావు
 గారి మామిడితోట.

మార్గము :— బెజవాడ గవర్నరు పేటలో
 రామమోహన బ్రెవరీవద్దనున్న బంధువు కృష్ణానది
 దాటి కృష్ణకరకట్టనే తూర్పుగా వెళ్లి రైల్వే
 1టవ ఫర్మాంగువద్ద ఉమ్మడితోటనుండి

PROV. LIBRARY
 MEMORIAL LIBRARY
 32-
 Date
 CUDDAPAH.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు		
	వెల	వెల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
కునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు		
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైసేయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిన్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికొపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు		
నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొన్నినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారముక్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వకాకాహరఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు		
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల	వెల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకొలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు		
స్నానాభ్యాసచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		
డిప్లొమోచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రిను—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజ వైద్యమాస పత్రిక

సంపుటము ౧౯

మే 1937

జూలై 1937

ఆంధ్రజాతీయమాసము

మేనెల ఆంధ్ర జాతీయమాసము. ఈ నెలలో అన్ని వృత్తులవారికి విశ్రాంతి యుండును. వ్యవసాయకులకు మాత్రము తీరికయుండదు. అందువలననే యీ మాసములో ఏర్పాటు చేసిన రైతాంగ విద్యాలయము గాని మా ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరముగాని రైతులను యెక్కువగా ఆకర్షించుటలేదు. అయినను చదువుకొనిన రైతులబిడ్డలైనను ఈశిబిరములకు వచ్చి విద్య గఱచిన మేలుగా నుండును. ఈ సంవత్సరము ఒంగవోలునందు వాలంటియరు శిక్షాశిబిరము ఒకటి యేర్పాటు కాబడినది. మచిలీపట్టణము

నందలి గ్రామపునర్నిర్మాణ తరగతులు ఈ సంవత్సరముగూడ జరుగుననియే మానమ్మిక.

వీనియన్నిటి యందును రైతుబిడ్డలు వందలాది సంఖ్యలుగా జేరి యేర్పాటు చేసినవారి అభీష్టమును నెరవేర్చుటగాక యని కోరుచున్నాము.

ఇట్టి శిక్షాశిబిరములు వందలాది అవసరమగు నట్లుగా రైతుప్రజ వీనిని ఉపయోగించుకొనిన నాడు దేశమునకు అభ్యుదయపరంపరలు గలుగునని మాయాశయము. ఇట్లే యితర దేశములందును ప్రజలకు జ్ఞానదానము చేయబడినది.

విషయసూచిక

ఆంధ్రజాతీయమాసము	129	దేవుడిచ్చిన ఆయువు	137
ఈవ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము	130	సురుచినంహారము	141
నిజమైన వ్యాయామం?	132	బిడ్డలఘోటోపోటీ	144
సూర్యసమస్కార మంత్రములు	134	ఫలరసములు	145
భగవత్స్పర్ధన	135	బాలక్రీడలు	149
నేత్రవ్యాధులు	136	కల నిజమైనది	153

5 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరము - బెజవాడ

మే 5 నుండి 25 వరకు

ఇదివరకువలెగాక యీ సంవత్సరము ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరము 21 దినములే జరుగును. బోర్డుసూళ్ల ఉపాధ్యాయులకొరకును, హైస్కూల్లోని విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులకొరకును యీశిబిరకాలము తగ్గించుట అవసరమాయెను. పరాపేక్షలేకుండ శిబిరము నడుపుటయొక్క ఆవశ్యకత మాకు సంపూర్ణముగా గోచరించి నందున ఈ సంవత్సరము శిబిరవాసులు తమ ఆహారవ్యయములను భరింపవలసినట్లు యేర్పాటు చేసితిమి. ఈ మార్పునకు శిబిరమునకు రాదలచినవారెల్లరును ఆమోదించెదరని మానమ్మిక. బెజవాడవంటి వేడి యెక్కువగా నున్నచోట శిబిరమును నడుపతలపెట్టుట సాహసమనియే చెప్పవచ్చును. కాని యింత వేడియైనచోట గూడ పైన తోటయొక్కచల్లదనమును, కడుపులో ఉద్రేకరహితమైన ఆహారముల చల్లదనమును ఉన్నప్పుడు శిబిరవాసులు సుఖముగా గడువగలరని ఋజువుచేయదలచియే బెజవాడ యందేర్పాటు చేసితిమి. శిబిరము నాలుగుభాగములుగానుండును. ౧ విద్యార్థులు ౨ అధ్యాపకులు, 3 రోగులు, ౪ అతిథులు. ఎవరికి ఏర్పాటు చేసినవార్డులోనే వారుండవలెను. ఎవరికి నియమించిన వృక్షమూలమున వారుండవలెను. విద్యార్థులు 21 దినములలోను ఒక్క-గంటగూడ శిబిరాధిపతిజ్ఞను మీరి తిరుగరాదు. మిగిలినవారు తాము ఉండదలచినంత కాలము ఆహార వ్యయములను తాము భరించుకొని శిబిరమునందుండవచ్చును. ఆదినములలో మాత్రము వారు గూడ శిబిరనియమములను నిష్కర్షగా పాలింపవలెను.

ప్రేక్షకులుగాను, శ్రోతలుగాను శిబిరమునకు వచ్చువారు నిశ్శబ్దముగా వినవలెనేగాని ప్రశ్నించుటయు, మాటలాడుటయు చేయరాదు.

శిబిర నియమావళి

విద్యార్థులు గమనింపవలసిన

ముఖ్యవిషయములు

1. శిబిరమునందున్న ఫలవృక్షములనుండి కాయలుగాని, ఆకులుగాని చివరకు ముఖముకడుగుకొను పుడకలుగాని విరువకూడదు.
2. శిబిరమునకు ఎదురుగాగాని, నదియొడ్డునగాని శిబిరమునకు రెండు ఫర్లాంగుల దూరమునగాని మలవిసర్జనము చేయరాదు.
3. ఎవరుగాని గట్టిగామాట్లాడరాదు. అట్లు మాట్లాడినయెడల ఇతరులకు చదువుకొనుట ప్రార్థనలు సలుపుకొనుట మొదలగు పనులకు ఇబ్బందిగా నుండును.
4. అందరును ప్రతిదినము ఉదయము ౪-3౦ గంటలకే లేవవలెను. రాత్రి ౧౦ గంటల తర్వాత మేలుకొనకూడదు.
5. ఉదయము ౬ గంటలలోపున శౌచము, స్నానము ముగించి ౬ గంటలకు సూర్యోపాసనకు రావలెను.
6. ఉదయము ౬--3౦ గంటలకు పిల్లలకు ఫలాహారములు.
7. ఉదయము ౭ గంటలకు పాఠములు ప్రారంభింపబడును.
8. ఉదయము ౧౦ గంటలకు ప్రాతఃకాల పాఠముల ముగింపు.

౯. ౧౦ గంటలనుండి ౧౧ వరకు మధ్యాహ్న భోజనము.
౧౦. ౨ గంటలు మొదలు ౪ గంటల వరకు మరల పాఠములు.
౧౧. ౪ గంటలు మొదలు ౬ గంటల వరకు నడక, స్నానము,
౧౨. ౬ గంటలకు సాయంకాల భోజనము.
౧౩. తోటలోనున్న తుక్కునంతను తోటకు తూర్పువైపున వెలుపట ఒకేచోట వేయ వలెను.

౧౪. విద్యార్థులు యెవ్వరుగాని గురుమహారాజు ఉత్తరువు పొందనిచే శిబిరమును వదలి వెళ్ళకూడదు.
౧౫. శిబిరమునకు వచ్చువారందరు తమ పేర్లను శిబిరాధిపతికి ఇయ్యవలెను.
౧౬. ప్రతిదినమును విద్యార్థులలోనుండి ముగ్గురు శిబిర సేవకులుగ నియమింప బడుదురు. వారు ఆదినమున జరుగవలసిన కార్యక్రమమునంతయు సక్రమముగా సకాలమున జరుగునటుల చూడవలెను.

ప్రకృతికార్యాలయట్టాస్తు - బెజవాడ.

1937 సంవత్సరము మార్చి నెలకు జమఖర్చులు.

జమలు	రు. అ. పై	ఖర్చులు	రు. అ. పై
వెనుకటి నెలనిలువ	120- 7-9	ప్రకృతిఅచ్చు	220-4-0
ప్రకృతిచందాలు	78-0-0	ప్రకృతిబ్లాకులు	20-0-0
ప్రకృతి పోస్టేజీ	0-15-0	ప్రకృతిపోస్టేజీ	7-10-9
	<u>78-15-0</u>		<u>247-14-9</u>
	78-15-0	పుస్తకముల కొనుబడి	11-12-0
పుస్తకముల అమ్మకం	71-10-0	పుస్తకముల పోస్టేజీ	3-0-9
పుస్తకముల పోస్టేజీ	4-9-0		<u>14-12-9</u>
	<u>76-3-0</u>		14-12-9
	76-3-0	స్టోర్సు	35-0-0
స్టోర్సు అమ్మకం	9-12-0	భరణములు	33-5-4
అప్పుల వసూళ్లు	65-7-6	నౌకర్లు	16-4-0
ఇండియన్ నాచురోపాత్	3-2-0	జనరలు పోస్టేజీ	4-6-3
జమపుస్తకములకు అడ్వాన్సులు	22- 8-0	చిల్లర ఖర్చులు	3-13-0
అచ్చుపని	223-14-0	ఇంటిపన్ను	3-0-7
గాంధీకోఆపరేటివు బ్యాంకు	200- 0-0	అచ్చుపని	125-0-0
ప్రకృతిశానిటేరియం	20- 0-0	పుస్తకముల అడ్వాన్సు బాపతుపంపినది	10-0-0
	<u>820-5-3</u>	సిరా సికొనుబడి	243-14-0
		నిలువరొఖం	82-14-7
			<u>820-5-3</u>

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

అ॥ నెంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

వ్యాస కర్త.



నిజమైన

వీరు యామధ్య ఆంధ్రవిశ్వకళా పరిషత్తు-లాకాలా

సాంవత్సరిక పుటాటలలో 440, 880

గజముల పరుగులలో ప్రప్రథమము

నను, మైలుపరుగునందు ద్వితీయ

మనసు గెలుపొందిరి.

ఏది దేహానికి అవసరమైన శ్రమను కలిగింపదో అదే నిజమైన వ్యాయామం.

ఏది మనస్సుకి ఆనందాన్ని, దేహానికి మితంగా అవసరమైన వ్యాయామం కలిగిస్తుందో అదే నిజమైన వ్యాయామం.

* * * *

వ్యాయామం చేసేవాడు, తాను వ్యాయామం చేస్తున్నానని అనుకోకూడదు. ఆవిధంగా తాను అనుకోకుండానే చెయ్యాలి.

అప్పుడు వాడి మనస్సుకి ఆనందము, దేహానికి వ్యాయామమూ కలగాలి. ఏకక్రియలోనే రెండు ప్రయోజనాలు సాధ్యముకావాలి. అట్లా కలుగ జేసేదే నిజమైన వ్యాయామం.

ఈ పైజెప్పిన రకంలో యీ క్రింద వివరించిన వ్యాయామాలు చేరుతాయి.

ఆటపాటలు : కాలిబంతి, క్రికెట్, టెన్నిసు, చర్, చెడుగుడు, కోటికొమ్మచ్చి, భజనలు, నృత్యము, సంగీతము మొదలగునవి.

మొగ్గులువెయ్యడం : గంతువెయ్యడం: (High jump, Long jump, Hurdle jump, Pole vault,)

యాత్రలు : (Excursions) కొండప్రదేశాలికి వెళ్లి కొండలెక్కడం, చెల్లెక్కడం; యాత్రలకు వెళ్లేటప్పుడు యే రైలుమీదో, బండి, లేక మోటారుకారుమీదో ప్రయాణము చేయకూడదు. కాలినడకనే వెళ్లాలి. అప్పుడే కావలసినంత దేహానికి వ్యాయామం, మనస్సుకి ఆనందం చేకూరుతాయి.

ఈ పైజెప్పిన వాటికిగల ఆవకాశములు : వాటివల్ల కలుగుఫలితాలు: ఈ పైజెప్పిన వ్యాయామాలు చెయ్యడానికి యెక్కువవాటికి ఏ పరికరములూ అక్కరలేదు. ప్రతివాళ్ళకీ -

వ్యాయామం ?

అంటే, బీదలకీ, చిన్నవాళ్లకీ, పెద్దలకీ - అందు బాటులో ఉన్నవే. ఏ ప్రదేశంలో నైనా యీ పైజెప్పిన వ్యాయామాలను అభ్యసించవచ్చు, ప్రత్యేకస్థలం ఆక్కరలేకుండాను. (కాల్పంతి మొదలగు వాటికి తప్ప.)

ఇవన్నీ దేశానికి చక్కని వ్యాయామాన్నీ మన నుకీ ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి.

ఇంతేకాకుండా పై చెప్పిన వ్యాయామాల్లో చాలామటుకు ఒకరితో ఒకరు కలిసిమెలసి చెయ్య వలసినవే అవడంచేత నలుగురిలో మెలగడం యెల్లాగో ఒకరిని సంతోషపెట్టడం, తాను సంతోషపడడం యే విధంగానో మొదలైన విషయాలన్నీ తెలుస్తాయి. సంఘమర్యాద విశదమౌతుంది. దానివల్లనే శీలము అలవడుతుంది. మనస్సుకి ఆనందం దేశానికి వ్యాయామం, ఆరోగ్యమూ కలగడంచేత, జీవితం మొయ్యటానికి ఈగనిబరువైన వస్తువనే దురభిప్రాయం పోతుంది. ఆనందంగా జీవితము గడవవచ్చు.

“ఇదేమిటి? విపరీతంగా ఉండే! సంఘానికి వ్యాయామానికి ముడియేమిటి?” అనేవాళ్లుంటారు. నాకు తెలుసు. వారి కొక్కటే జవాబు. అది యిది: వ్యాయామం—

అంటే దున్నపోతులాగా బలవడం, కండలు పెంచడం, వస్త్రాదులాగా కుస్తీపట్టడం, శాండోలాగా గొలుసుతెంపడం, కారు ఆపివెయ్యడం

సర్కుసులోలాగాను - అని అనుకోనేవాళ్ళకి యిది వింతగానే ఉండవచ్చు.

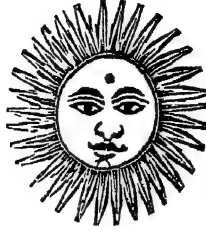
వ్యాయామం అనేపదాన్ని కనరత్తు అనేఅర్థంలో ఒక అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తీకరించడానికే వాడాను గాని అసలు అర్థం చాలా ఉంది. మనం ఉదయం లేచి రాత్రి పడుకోనేవరకూ చేసే అన్ని పనులూ (మానసికంగానూ, యితరంగానూ) వ్యాయామపదవాచ్యాలే అవుతాయి. విద్య (Cultural education) కూడా ఒక విధమైన వ్యాయామమే! (mental gymnastics)

వ్యాయామం అంటే కేవలం దేశాన్ని కండలతో నింపేదే కాదు. మనస్సును పరిశుభ్రపరచి, మంచి ఆలోచనలను ఇవ్వగలది-మనస్సులో ఉన్న కుళ్ళను కడిగివేసి శుభ్రపరచేదీ - అని. వ్యాయామం అంటే యింత అర్థం ఉంది. కాబట్టి వ్యాయామం వల్ల శీలం కూడా అలవడుతుందంటే ఒప్పుకుంటారా పెద్దలు?

కాబట్టి మనవాళ్ళకి మనస్సులో ఉన్న కుళ్ళను (Party spirit, Provincial spirit) పోగొట్టి ఆటగాని మానసిక తత్వమును (Sportsman spirit, team spirit) సంఘమర్యాద, నలుగురితో కలసిమెలసి పనిచేయగల శక్తిని అలవడజేయవలెనంటే యీ వ్యాయామాలు దేశంలో బాగా వ్యాపించాలి. మనస్సులోవున్న కుళ్ళు పోతేనేగాని దేశానికి బలం. ఆరోగ్యమూ రావు. కాబట్టి సంఘమర్యాద, ఆటగాని మానసిక తత్వము, అలవడడానికి, దేశారోగ్యమూ, బలమూ, మానసికానందమూ చేకూరి జీవితం సౌఖ్యవంతంగా చేసుకోవటానికి యీ నిజమైన వ్యాయామాల్ని అభ్యసించండి.

ఆయ్యంకి వేంకట కృష్ణమూర్తి.

సూర్యనమస్కార మంత్రములు.



ఓమ్

ధ్యేయస్సదా సవిత్తమండలమధ్యవర్తి

నారాయణస్సరసిజానచసన్నివిష్టః

కేయూరవాక్ మకరకుండలవాక్ కిరీటీ

హరీ హిరణ్మయవపుర్ణతశంఖచక్రః.

1. ఓం హోం మిత్రాయనమః
2. ఓం హీం రవయేనమః
3. ఓం హూం సూర్యాయనమః
4. ఓం హైం భానవేనమః
5. ఓం హ్వాం ఖగాయనమః
6. ఓం హ్విః పూష్టేనమః
7. ఓం హ్విం హిరణ్యగర్భాయనమః
8. ఓం హీం మరీచయేనమః
9. ఓం హూం ఆదిత్యాయనమః
10. ఓం హైం సవిత్రేనమః
11. ఓం హ్వాం అర్కాయనమః
12. ఓం హ్విః భాస్కరాయనమః
13. ఓం హ్విం హీం మిత్రరవిభ్యాంనమః
14. ఓం హ్రూం హైం సూర్యభానుభ్యాంనమః
15. ఓం హ్వాం హ్విః ఖగపూషభ్యాంనమః
16. ఓం హ్విం హీం హిరణ్యగర్భ మరీచిభ్యాంనమః
17. ఓం హూం హైం ఆదిత్యసవితృభ్యాంనమః
18. ఓం హ్రూం హ్ర్విః అర్కభాస్కరాభ్యాంనమః
19. ఓం హ్విం హీం హూం హైం మిత్రరవిసూర్యభానుభ్యాంనమః
20. ఓం హ్వాం హ్విః హ్విం హీం ఖగపూషహిరణ్యగర్భమరీచిభ్యాంనమః
21. ఓం హూం హైం హ్వాం హ్విః ఆదిత్యసవిత్రర్కభాస్కరేభ్యాంనమః
22. ఓం హ్విం హీం హూం హైం హ్వాం హ్విః మిత్రరవిసూర్య భాను ఖగపూషభ్యాంనమః
23. ఓం హ్విం హీం హూం హైం హ్వాం హ్విః హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క భాస్కరేభ్యాంనమః
24. ఓం హ్విం హీం హూం హైం హ్వాం హ్విః ఓం హ్విం హీం హూం హైం హ్వాం హ్విః మిత్రరవి సూర్య భానుఖగపూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క భాస్కరేభ్యాంనమః
25. ఓం సవిత్రే సూర్యనారాయణాయనమః. నమోధర్మవిధానాయనమస్తేకృతసాక్షిణే, నమః పృథ్వీదేవాయ భాస్కరాయ నమోనమః.

భ గ వ త్పూ ర్ణ న

నారాయణి - ఛాపు.

కరుణామృతపూరమా - పరంధామా - కరుణా
మృతపూరమా॥ శరణుజొచ్చినవారిపాలికి-సరయ
సుందరపారిజాతమ-పరమసుగుణసముద్రమాముని
వరులకును నిను బాగడతరమా ॥కరుణామృత॥

సర్వేశ్వర శ్రీకరా - సర్వాధార - సర్వేశ్వర
శ్రీకర ॥ సర్వదుర్గుణములకులోబడి-గర్వమునకను
గానకుండెడు-దుర్విసీతులఁబట్టి దిద్దెడు-సర్వశక్తుడ
వీన దేవర ॥సర్వేశ్వర శ్రీకర॥

న్యాయపాలనభూషణ - అన్యాయ శోషణ -
న్యాయపాలనభూషణ ॥ న్యాయమున వర్తించు
వారల-కే యమేయసుఖంబులొసఁగుచు-న్యాయ
మును బ్రకటించు సుజన-ధ్యేయ నిరుపమ పరమ
పావన ॥న్యాయపాలన॥

సత్యవ్రతధారక - శాంతిప్రసారక - సత్యవ్రత
ధారక॥ నిత్యసుఖ ధర్మప్రచారక - నిరుపమానం
దైకకారక - సత్యదీక్షాచరణపూరక - సాధు
తాపత్రయనివారక ॥సత్యవ్రతధారక॥

కమాచ్ - ఛాపు.

కొనియాడఁదరమే నిన్నుఁ గువలయవినత -

కొనియాడఁదరమే నిన్ను॥ కొ॥

దినకరశశితారా-గణముల వెలిగించు - ఘన

శ్రేణమును జూపు - కాంతిమంతుఁడవీపు॥ కొ॥

బొంగరమ్మలమాడ్కి - భూన్యూదిగ్రహముల-
నింగి గిరిగిరఁద్రిష్ట - నేర్పుకాఁడవు నీవు॥ కొ॥

ఒండొంటి డీకొన-కుండ లోకముల ను-ద్దండవీతిని
నడవు - చండశాసనుఁడీవు॥ కొ॥

స్తుత్యమానీస్పష్టి - సుందరమ్మగఁజేసి -
యత్యద్భుతముఁజూపు - నైంద్రజాలుఁడవీపు॥కొ॥
పారశాలగ జగతి - బహువిధములఁ జేసి
పాఠములను నేర్పు - పరమగుఁడవు నీవు ॥కొ॥

మాయామాళవ గౌళ - ఆదితాళము.

ఏమని పిలుతునునిన్ను నే-నేమని పిలుతును నిన్ను॥

స్వామీ యందున - సఖుడా యందున

ప్రేమకు నెలవగు - ప్రియుడా యందున ॥ఏ॥

తల్లియందున - తండ్రియందున

ఎల్లరబోచెడు నీశ్వర - యందున ॥ఏ॥

దివ్యసౌఖ్యమిడు - దేవా యందున

అవ్యయుడగు పర-మాత్మాయందున ॥ఏ॥

భవరోగమహా - వైద్యా యందున

వివిధజగద్గణ-వేద్యా యందున ॥ఏ॥

గురులకు నెల్లను - గురువా యందున

వరములనిడుకల్పు-తరువాయందున ॥ఏ॥

ఎంతయు భక్తుల - హృదయరంగముల

వీంతగ వెలిగెడు - వెలుగా యందున॥ఏ॥



నేత్ర వ్యాధులు

ప్రకృతిజీవనసాధకుడు.

రక్తప్రవాహము ప్రాణాధారము. రక్తముఎంత పరిశుద్ధముగనున్న శారీరక ఆరోగ్యము అంత అధికముగనుండును.

రక్తములో చేరువిషములలో ఆహార సంబంధమైన విషములు (Food poisons):—

ఆహారములో అజీర్ణకరములును నిలువయున్నవియును నిరీకరములును అగు ఆహారములు తినుటవలన ఆహారనాశములో జీర్ణముకాకనిలువయుండి అక్కడ కుళ్లి విషవాయువు లుత్పన్నములై, శ్లేష్మముపెరిగి ఈవిషములన్నియును మలబహిష్కరణకు ఆధారభూతములగు పైత్యకోశము, మూత్రపిండములు ఈ రెంటిని ఆవరించి వానిపనికి అభ్యంతరము కలిగించును.

కాలేయము ప్రాణావయవములలో ప్రధానమైనది. ఇది లేకున్న శరీరయంత్రము ఏమాత్రమును పనిచేయదు.

ఇది చేయుపనులలో ముఖ్యమైనవి ఆహారపదార్థములను జీర్ణముచేయుటకు అవసరమైన పిత్తరసమును పుట్టించి, ఆహారమును క్రుశ్లకుండచేసి, జీర్ణముచేసిపంపుట.

పిండిపదార్థములనుండి, చక్కెరవంటి పదార్థమును

తయారుచేసి ప్రాణపోషణకు నిలువయుంచుట. మలమును బహిష్కరణ చేయుటకై ప్రేవులకు చలనము కలిగించుట.

శరీరములోచేరిన విషములను దగ్ధముచేయుటకై విషహరరసములను తయారుచేయుట.

నిరీకరమైన రక్తకణములను మరల సృష్టించుట. ఈ పనులేగాక మొత్తముమీద ఇరువదియొక్క పనులు పైత్యకోశముచే నెరవేర్పబడును. ఇట్టి పైత్యాయమునకు భారమును కలిగించు ఆహారమును తినినయెడల దానిపనులుఆగిపోవును; కాన, పిండిపదార్థములను, మాంసాహారములను, పప్పుపదార్థములను జీర్ణముకానట్టి పరిస్థితులలో శీఘ్రముగ మానివేయవలెను. రక్తమునందలి మాలిన్యములను వెళ్లగొట్టు కూరలు పండ్లు ప్రధానముగ తివవలెను. ఉపవాసములచే జీర్ణశక్తిని క్రిమిపరచుకొనవలెను. స్నానముచే శారీరక మాలిన్యములను కడిగికొనవలెను. మంచి గాలిని పీల్చవలెను. ఆరుబయట పరుండవలెను. దుష్ట సంకల్పములనుమాని సత్సంకల్పసిద్ధికై యత్నించవలెను. ఈ విధముగచేసిన సంపూర్ణారోగ్యము లభించును.

నా రింజ పండ్లు

ఆహారములలోకల్ల శ్రేష్ఠములైనవి రసఫలములు. అందులో ఆంధ్రదేశీయులకు అందుబాటులో నున్నవియు, ఆరోగ్య ప్రదాయకములును, నుచికరములును, చౌకగ లభించునవియును నారింజపండ్లై యున్నవి. అవి ఈవేసవి కాలములో చాల తియ్యగనుండును. నారింజ పండ్లలో ఒక విధమైనరుచి గలదు. ఈనారింజ పండ్లు బెజవాడకు సమీపమున యున్న పెదవడ్ల

పూడిలో శ్రేష్ఠమైనవి ఉత్పత్తి యగును. అందరును ఈ నారింజపండ్లను భుజించి రక్తపుష్టిని ఆరోగ్యమును పొందుదు.

ఈ పండ్ల ధర వంద రు 2-0-0 మొదలు రు 3-0-0 వరకు యుండును.

కావలసినవారు బెజవాడ ప్రకృతిస్థూరువారి ద్వారా తెప్పించుకొనవచ్చును.



పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు., యన్. డి., డి. యం.

“ఇంతకూ ఆయువు లేదు. అందువలన చనిపోయినాడు. ఎన్నిమందులు పోస్తేనేమి, ఎన్నివైద్యాలు చేస్తేనేమి!” అని మనము అనేకులు చెప్పగా వినుచుందుము. కాని అనేకులు ఆయువు ఉండగానే చనిపోవచ్చునని చెప్పినయెడల అది వింతగాను, హాస్యాస్పదముగాను ఉండవచ్చును. కాని యీ క్రింది ఉదాహరణవలన అది యెంత సత్యమో బోధపడవచ్చును.

ఒక పెట్రోమాక్సు దీపము ఉన్నదనుకొనండి. అది తిన్నగా వెలుగవలయునెడల కొన్ని పరిస్థితులు అవసరము. ఆపరిస్థితులలో యేది తక్కువ అయినను దీపము ఆరిపోవును అటులే, మన దేహమునందును ప్రాణము యుండవలయునెడల కొన్ని పరిస్థితు లవసరము. ఆపరిస్థితులు సందర్భము కానియెడల ప్రాణము పోవును. ఆపరిస్థితు లేవో చూతము.

1. పెట్రోమాక్సు లాంతరులో, కిరసనాయిలు పోయుదురు. అందులో నలకలులేకుండునట్లు వడియగట్టవలెను. నూనె తెల్లగానుండవలెను. లేక పోయినయెడల ఆనూనె పోవు గొట్టమునిండా మకిలి (మలినము) పేరుకొనును. ఆనూనె పోవు రంధ్రమునకు నలకలు అడ్డుపడును. అప్పుడు దీప మారిపోవును.

2. గొట్టము బాగుగా వేడి యెక్కువరకును కాల్చి తరువాత కిరసనాయిలు వదలిపెట్టవలెను. లేనియెడల కిరసనాయిలు మండిపోవును. వాయు

రూపమునుధరించిన కిరసనాయిలు కాలినప్పుడు మాత్రము తెల్లని దీపము వెలుగును.

3. తరువాత గాలి పంపుచేయుదుము. అది ఎంత వరకు కొట్టవలెనో దానిలోనిమీటరును చూచి తెలిసికొనవచ్చును. అందులోని ఎర్రగీతవరకు కొట్టిన యెడల మామూలుగా రాదగినంత వెలుతురు వచ్చును. గాలి ఎక్కువగా కొట్టినయెడల వెలుతురు ఎక్కువగును. కాని చమురు త్వరగా కాలిపోవును. అందువలన దీపము గూడ త్వరగానే ఆరిపోవును.

4. దీపము వెలుగునప్పుడు నలక అడ్డుపడిన యెడల దీపము ఆరిపోవుటకు సిద్ధమగును. దానిని సూదితో త్రోసివేసినయెడల దీపము వెలుగును. అల్లు (Pin) చేయనియెడల దీపము ఆరిపోవును.

5. లాంతరుగ్లాసునకు మసిపట్టినప్పుడు లోపలి వెలుతురు బయటికిరాదు. అద్దము బాగుగా తుడిచియున్నయెడల ఎంత కొద్ది వెలుతురైనను మంచివెలుగునిచ్చును. అద్దముమసి తుడువక లోపలికి గాలిని ఎక్కువగా పంపుచేసినయెడల చమురు త్వరగా కాలిపోవునేగాని యివ్వవలసి నంతకాంతి నివ్వదు.

6. కిరసనాయిలుపోయురంధ్రములోనుండి గాలి బయటికి పోకుండుటకు అచట నొక వాషరు ఉన్నది. ఆవాషరే లేకపోయినయెడల మీరు కొట్టినగాలి అంతయు బయటికిపోవును. అందువలన దీపము వెలుగదు.

7. కిరసనాయిలు ఉన్న టాంకుకు రంధ్రమున్న యెడల దీపము వెలుగదు.

8. కిరసనాయిలును లోపలనే వడియగట్టుటకు రెండుచోటుల జల్లెడలున్నవి. అవి చెడిపోయిన యెడల నలకలు అడ్డుపడి దీపము పోవును.

9. కిరసనాయిలు వెలుగుచోట ఒక నిప్పిల్ ఉన్నది. అందులోనున్న రంధ్రము పెద్దదిగా నున్న యెడల కిరసనాయిలు యెక్కువగావచ్చి, వత్తి మాడిపోవును. రంధ్రము చిన్నదిగా నున్న యెడల రావలసిన చమురు రాక దీపము తగినంతకాంతి నియ్యదు. పొగ బయటికి పోవుటకు ఒక మార్గమున్నది. దానిలో పొగ యెక్కువగా చేరి గూడుకట్టుకొన్న యెడల పొగ యెప్పటి దప్పుడు వెడలిపోక నిలిచిపోవును. అప్పుడుగూడా దీప మారిపోవును. ఇంకను ఎన్నో గలవు.

అటువలెనే మన దేహముగూడ విచిత్రములగు యంత్రములచే నిర్మింపబడి యున్నది. పెట్రోమాక్సు దీపముయొక్క యంత్ర నిర్మాణము (Mechanism) మానవయంత్ర నిర్మాణము (human mechanism) తో పోల్చుటకు ఏమూలను పనికిరాదు. అయినను బోధనకొరకై కొన్ని విషయములనుపోల్చి వ్రాయుచున్నాను. మానవయంత్రమునకు ఆహారము గావలెను. చెట్టుమొదట యెంత గట్టియెరువులు పోసినను, అవి ద్రవరూపమును పొందిననేగాని చెట్టు ఆహారముగా స్వీకరింపజాలదు. ఏమనగా దానివేళ్ళకున్న రంధ్రములు, అనగా నోళ్ళు, అంతసన్నగా నుండును. అటులనే మానవ దేహముయొక్క అభివృద్ధికి అవసరమగు ఆహారమంతయు చిట్టచివరకు ద్రవరూపమును బొందిననేగాని స్వీకరింపజాలదు. అందువలన మనముతనిన ప్రతికబళమును భాగు

గా నమలి మరీ తినవలెను. కొన్ని పదార్థములు మనము తినినప్పుడవి మనదేహమునందలి నాడులను కండరములను యితర దేహ భాగములను ఉద్దేశపరచి కుంగదీయును - పంచదార, కాఫీ, టీ, కోకో, సారాయి, నల్లమందు, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, ఇంగువ మొదలగునవి. కొన్ని పదార్థములు తినినప్పుడు అవిదేహమును పోషింపక పోగా దేహమునుండి త్వరగా బయటికి వదలి పోక లోపలనే నిలిచి కుల్చి దేహమున కపకారము చేయును. మైదాపిండి, నగ్గుబియ్యము, మరబియ్యము, చెక్కుతీసివేసినకూరలు, పొట్టుచెరిగి వేసిన ధాన్యములు, మిగుల ఉడికించినవస్తువులు, నేతిలోను నూనెలోను వండిన వంటకములు మొదలగునవి యీతెగలోనివి. ఖనిజజాతికిచేరిన పదార్థములు దేహములోనికి చేరినయెడల అవి దేహమును వదలిపోక అందేయుండి, నిరంతరమును ఉద్దేశపరచుచుండును. కాన లోహ పదార్థములు వేనిని యేరూపములోను, యెంత స్వల్పముగా గూడ దేహమునకు చేరకుండులాగున జాగ్రత్తపడవలయును.

సముద్రపు ఉప్పుగూడ యీతెగలోనిదే. అలవాటుయొక్క బలమో, దేహమున కవసరమున్నదోగాని కొద్దిఉప్పు వండినపదార్థములతో చేర్చుట అవసరముగా కాన్పించుచున్నది. వండని పదార్థములు తినువారికి దీని అవసరము పొడగట్టుటలేదు. అయినను ఉప్పు తినువారు గూడ అవసరమైనదానికన్నను యెన్నోరెట్లు యెక్కువ ఉప్పునే తినుచున్నారు. ఇంకను యెంతో తగ్గించనియెడల అది అపకారము చేయును. అదిరక్తవాహికలలో పేరుకొని రక్తపుపోటును, ఆమవాతమును, సంధివాతమును గలిగించును. కనుక మనము యీవిధమగు శ్రద్ధతీసుకొనవలెను. లేనియెడల చెడుపదార్థములు రక్తవాహికల

యందును, నాడీకూటములందును, పేరుకొని పోయి ఆయువును, నాడీశక్తియు, కండరపాటవమును ఉండగనే ప్రాణముపోవును. ఇట్లువంటివాడు చనిపోయినప్పుడు “వాడు ఆరునెలలు తీసుకొన్నా సరిపోయినంత బలమున్నదమ్మా, యిట్టే చచ్చిపోయినాడూ” అని చెప్పకొందురు. కరకర ఆ కలియగు వరకును వేచియుండి బాగుగా ఆకలి కలిగినప్పుడే, ఆకలిబాధను తీర్చుకొనుటకు భుజింపవలయును. ఇట్లు తినవారు గనుకనే పాటకపుష్పజ, భాగ్యవంతులవలె నెయ్యి, మాంసము, గుడ్లు, పప్పుపదార్థములు తినజాలక పోయినను, భాగ్యవంతులకన్న యెన్నోరెట్లు బలశాలులుగను, ఆరోగ్యవంతులుగను, దీర్ఘాయువులుగను ఉన్నారు. ఒకతూరి గొల్లపూడి సీతారామ శాస్త్రిగారు అడిగినారు:—ఇంతబలశాలులుగూడ, అంటువ్యాధులకు యిట్టే లోబడి హతులగుచుందురే? మని వారియందు పరిశుద్ధత లేదుగనుక వారు అట్లు మరణించుచున్నారని నాజవాబు.

వారిలో అనేకులకు స్నానముచేసినయెడల కట్టుకొనుటకు రెండవపంచె యుండదు. ఒకతూరి బ్యాంకుకెనాలువెంట వెళ్లుచుంటిని. 16 సంవత్సరములయువతి. ఆమెకు కట్టుకొన్నప్పుడే తప్ప వేరెలేదు. తప్పవనిచేయుట ఆమెకులవృత్తి. పంచె ఒడ్డునబెట్టి, నీటిలో యీదులాడి తిరిగి ఒడ్డునకువచ్చి పంచె ధరించినది. ఆమెదేహము యొక్క సౌంద్యమును, ఆనురూప్యతను కనులారచూచుట తటస్థించినది. ఆమెయందు, భారతీయ దేవాలయములందు ప్రతిష్ఠితమైన మాతృమూర్తి గోచరించినది. 40 సంవత్సరముల వయస్సున్న నాకింతవరకు అంత అనురూపమైన స్త్రీమూర్తి గోచరింపనేలేదు. చెప్పవచ్చిన దేమనగా అంతటిదృఢగాత్రియును పంచె మార్పు

కొనుటకు లేని కారణమున భరింపరాని వాసన గొట్టు వస్త్రమును ధరింపక తప్పనే లేదు. ఇట్టివారి దరిద్రము పోనిదే మాంటురోడ్డుమీది విశాలములును, ఉన్నతములునగు ఐశ్వర్యముతో తులదూగు సౌధరాజములు మననంపదను లెక్కవేయు కొలపాత్రలుగా స్వీకరింపజాలము.

ఆకలి మండిపోవుచున్నప్పుడు యెందరో పేదవాండ్రకు గంజి కాచుకొనుటకును నూకలుండవు. అందువలన ఆబాధను మరచిపోవుటకు వారిలో కొందరు చుట్టత్రాగుటయో పొగాకు నమలుటయో చేయుదురు. దానివలన ఆకలి గొనియున్నవారి జీర్ణ అవయవములు ఆవిషమును వెంటనే సప్తధాతువులకును చేర్చి వారి దేహములను విషసంకలితములుగా జేయుచున్నవి. ఇందువలనను వారంటువ్యాధులకు యిట్టే లోబడి మరణింతురు.

అనేకుల హృదయములు చాల కోమలములుగా నుండును. వారు తమఆకలిని భరింపగలుగుదురుగాని భార్య బిడ్డలు ఆకలితో బాధపడుచుండగా చూడజాలరు. తాము వారికిసరిపోయినంత సంపాదించిపెట్టలేక పోతిమని సిగ్గు ఒక వైపున బాధించుచుండును. తాత్కాలికముగా ఆబాధలను మరచిపోవుటకు కొందరు కల్లు, సారాయి త్రాగుదురు. అదే అలవాటయిపోవును. అట్టివారే త్రాగుబోతులై క్రూరరాక్షసులకింద తయారగుదురు. పనిచేయువానికి కడుపునిండా అన్నములేదు. అన్నమున్నవానికి ఒంటినిండా పనిలేదు. ఈరెండు దోషములు యెంత త్వరగా పోయిన అంతత్వరగా మన దేశము బాగుపడును. బాగుగా ఆకలియగువరకును వేచియుండి మరీ భుజింపవలెనని వ్రాసితిని. అట్లు వేచి భుజించినప్పుడు ఆహారమును పచనముచేయు జాతరాదిరసములు బాగుగా చిక్కగానుండును. మరియు

నవి ఊరు పరిమితిగూడ ఆహారమును సంపూర్ణముగా పచనముచేయదగినంత హెచ్చుగా నుండును. అందువలన ఆహారమునందలిసారము వెంటనే శోషరసవాహికలలోనికిని, జాతరసిరలలోనికిని, వడియగట్టబడి మలములు వెంటనే శోషివేయబడును.

ఆకలికానిదే శోర్బకు వేళఅయినదనియో, కాలేజీకి పోవలెననియో త్వరపడి భుజించినయెడల జాతరాదిరసములు చిక్కగానుండకపోవుటవలనను, సమగ్రముగా ఊరకపోవుటవలనను, తినినది జీర్ణముకాక పాచకాజీర్ణము యేర్పడును. అందువలన ఆహారము యింకొక రి గంటలకాలము

ప్రేగులలో నిలచియుండవలసివచ్చును. మలము యెనిమిదిగంటలు నిలువయున్నప్పుడందు దుర్వా యువులు బయలుదేరి అవి ఊపిరితిత్తులను, నాడులను చెడగొట్టును. ఇట్టిపొరపాటు యెడతెగక చేయుచుండుమేని మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి, రక్తక్షయము, మందాగ్నిత్యయ, పాండువ, మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. ఇట్టి పొరపాటు చేయువారు మరణించినారనుటకన్న, దినములవెంట కొంచెము కొంచెముగా ఆత్మహత్య చేసికొనినారని చెప్పుట న్యాయమైనమాట. ఈ శీర్షి కక్కింద యింకా కొన్ని వ్యాసములు వ్రాయబడును.

ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని, ఇహపరసాధనమునకును కావలసిన ఉపాయముల బోధించు మానపత్రిక

సం॥ర చందా రు 1 మాత్రం.

మేనేజరు : దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు,

వసంతా ఇన్ స్టిట్యూటు - ఆడయారు.

విజయ

నచిత్ర హాస్యరస విజ్ఞాన మానపత్రిక

సం॥ర చందా రు 1

మేనేజరు : విజయ, విజయనగరము.

గ్రంథాలయ సర్వస్వము

ఆంధ్రదేశగ్రంథాలయ సంఘంతరపున ప్రకటించబడు నచిత్రమానపత్రిక

సంఘసభ్యులకు సభ్యత్వపు చందాతో రు 3/-లు.

మేనేజరు : గ్రంథాలయసర్వస్వము, బైజవాడ.

లోకలుబోర్డు — (మానపత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును. సం॥ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)

సు రు చి న ం హా ర ము

(హిందీనుండి అనువాదము)

గుంటువల్లి సీతారామయ్య,

భృగ్మనాం భవతి వినిపాతః శతముఖః.

బుతుపరివర్తన జరిగినపుడు పలువురు రోగగ్రస్తులగుదురు. జైలుమార్పులు కై దీక్షింపజేసినాముకములు. ఎక్కువసేపు నిద్రించిన ప్రయాణికుడు గాభరాపడి లేచును. ఆరోగ్యము పొందుచున్న రోగికిజిహ్వచాపల్య మెక్కువ. అతిఉత్సాహ వంతులగు యువకుల నీతి నేడు మన దేశమున అట్లే యున్నది వారు శతాబ్దములతరబడి దాస్యబంధనముల బడి మగ్గుచున్నారు, బానిసత్వమును చిరనిద్రనుండి వారిపైదే మేల్కొనియుండుటవలన స్వాతంత్ర్య ప్రతిబింబమును చూచి భ్రమించుచున్న ట్లగపడుచున్నది. దినములనుండి దప్పిగొనియున్నవారు పాట్ల బ్రద్దలగునట్లు సీగుతాగగోరి నట్లు వీరుగూడ స్వాతంత్ర్యకల్పనమాత్రముననే నీతిని, సురుచిని, శిష్టత్వమును, మర్యాదను లెక్కింపదలచుటలేదు. వారునియమముల బంధనములుగాతలంచినట్లు కన్పించును. నిరంకుశత్వమును స్వతంత్ర్యముగ నెంచుచున్నట్లు తోచును. అట్టిసీత సామాజిక సాహిత్యరాజకీయములయందా ప్రత్యక్ష మగుచున్నది. ఇది వికారలక్షణము. ఇందువలన సంఘము నకు గలుగు లాభము కూన్యము. సాహిత్యవిదులు కొందరు సురుచిని సంహరించుట చెడుగ తలంచుటలేదు. వారిని చేతావనులగావించి “అగుడు కొంచెము యోచించుడు” అనిచెప్పట కిదియే సమయము.

‘సంతాననిరోధ’ మోహమున కన్యలు, స్త్రీలు, పిన్నులు, పెద్దలు చదువు పత్రికలవలన జరిగిన అశ్లీల ప్రచారము, సురుచికిగలిగిన మానభంగము, కలుషితరుచికి కలుగుచున్న వ్యాపకత్వము మొదలగువానిని గమనించిన ఇట్టిభావము లుత్పన్నమగును. కొన్ని పత్రికలస్థిగతుల నూత్నముగా వీక్షించిన, భారతీయులకు విరుద్ధమైన అశ్లీలమును, అశిష్ట తను, కురుచిని బుద్ధిపూర్వకముగ తమరీతిసీతులుగ పరిగణించిన ట్లగపడును. అందుచేత దీనినిగూర్చి కొంత వివరింప బుద్ధిభట్టుచున్నది.

యూరోపునందు ఉచితానుచితవిచక్షణ మాని జ్ఞాన ప్రచారము గావింపవలయుననెడి సంఘమొక టున్నది. వానిచే విరుద్ధలాభముగలుగునని వారిఅభిప్రాయము. ఉచితానుచితవిచక్షణ మాని సర్వసామాగ్రిని జనసామాన్యపు టెదుటబెట్టిన, సారాసారనిర్ణయము గావించి జనులు తమ వివేకమును పెంపొందించుకొని ఉన్నతినందుదురని వారి

తలంపు. వారిని స్వతంత్రులుగ నొనర్చి, స్వావలంబులుగ చేయుటకు గుహ్యవిషయముల తెలిబుచ్చి ప్రచారము గావించుటకు తమ కధికారమున్నదని వారియుద్దేశము. మన దేశమందలి ఉత్సాహవంతులగు యువకులు దీనిని అనుకరించుచున్నారు. వారు స్వయముగా వివేకముతో యేర్చి జ్ఞానసామగ్రిని ప్రపంచముయెదుటబెట్టు భారము వహింపక వివేకము నుపయోగించుభారము సాధారణ జనులపై నుంతురు, కాని వీరిచిత్తవృత్తియందు వివేకశక్తిని జాగృతిగావించు భావము పనిచేయుచున్నదా? లేక విలాసమధుర సామగ్రిని ఉపభోగించు దుర్బలత్వమా? యని సంశయ మొదవును విచార కార్యస్వతంత్ర్యముల మాట యటుండేగా ప్రచారస్వాతంత్ర్య ఉదారాశయము లలో బడి స్వేచ్ఛాచారము, కామలిప్స, విషయభోగము మొదలగువానిని ఉత్తేజన మొనర్చుటలేదా? మానవునకు “దిగంబరవృత్తము” చేయు అధికారముగూడయున్నది. కాని అట్లుచేయుటకు ఏసంఘమునగూడ అధికారములేదు. ఒకవేళ యెవరైన అట్లుచేసిన సంఘం వారిపై తగుచర్య దీసికొనును, జనసామాన్యము సరళహృదయముగలది. అది యుక్తాయుక్త మెరుగని పనిబిడ్డవంటిది. సహవాస, సంస్కార, శిక్షాదీక్షలవలన దానికి వివేకముప్రాప్తించును. తన వివేకమును, తనయొద్దనే యుంచుకొని వారిబుద్ధికి నిరంకుశముగ వదలివేయువాడు మార్గదర్శిగాని, హిత చింతకుడుగాని కాజాలడు. విజ్ఞానవేత్తలు, సమాజకాన్త్ర విజ్ఞాతలు యిట్టిరీతిని సహింపరు. మానవుడు పవిత్రవాయు మండలమున మాత్రమే తన ఉత్తమ మనోవృత్తులను, మనుష్యత్వమును వికసింపజేయగలడని అనుభవజ్ఞులు చెప్పు చున్నారు. మానవుడు స్వతంత్రుడు; కాని నిరంకుశుడు గాడు. వివేకముగలిగింపని మితునివలన సంఘమునకు లాభముండదు. అన్నమును, గులకరాళ్లను శిశువు చేతిలో పెట్టి మంచిచెడ్డల నిర్ణయించి తినుభారము వానిపైబెట్టు వివేకవంతునివివేకమును ఎవరును ప్రశంసించరు. సంతాన నిరోధమునకు బ్రహ్మచర్యము, కృత్రిమసాధనములు— యీరెంటిలో కృత్రిమసాధనముల నుపయోగింపుమని, బ్రహ్మచర్యము అందరికి సాధ్యపడునదికాదని చెప్పు డాక్టరు వివేకము నెంతని వర్ణింతును? ఇక వీరికి మించిన వారు మరియొకరున్నారు. వారు యుక్తాయుక్త నిర్ణయము జనసాధారణమున కంటగట్టక వారితరపున, వారిలాభము

కొరకు, వారిజేమమును యోచించి, తమప్రియమగు సాధనములనే ఉపయోగింప సలహానిత్తురు. స్వతంత్రమువేరు. నిరంకుశమువేరు. స్వతంత్రమునకుమూలాధారము సంయమము నిరంకుశమునకు మూలము స్వేచ్ఛాచారము. సంయమమువలన మానవుడు స్వతంత్రుడై యితరుల స్వతంత్రులుగ నుంచగలుగును. స్వేచ్ఛాచారము యితరులన్యాయోచిత స్వతంత్రమును హరించును. మనవలె ఇతరులుగూడ స్వతంత్రముగ నుండవలెనన్న స్వతంత్రమే శరణ్యము. స్వయముగ స్వతంత్రముగ నుండదలచి, యితరుల స్వాతంత్ర్యమును లెక్కింపనివాడు స్వాతంత్ర్య ప్రేమిగాడు. ఆతడు నిరంకుశుడు. స్వార్థాంధుడు. సంయమమునకు మూలాధారము బ్రహ్మచర్యము. వివేకము సంయమమునకు తోడ్పడును. వివేకహీన జ్ఞానప్రచారము, అజ్ఞాన ప్రచారమగును. చెడుప్రచారము స్వేచ్ఛాచారము. స్వేచ్ఛాచారము సంఘమునకు తీరనిమిష్య. స్వేచ్ఛాచారము అసంయమము ఒకవస్తువునకే చిన్నరూపములు. మానవుడు తప్పక సంయమిగానుండవలెను. అదిప్రకృతిధర్మము. స్వేచ్ఛాచారము అసంయమము ప్రకృతి ధర్మములు కానేరవు. ఇవి వికృతధర్మములు. మనోవేగముల నన్నింటిని ప్రకృతి ధర్మములుగాతలంచి స్వేచ్ఛగా వదలుట జెట్టితనమును, ఉన్నతతనప్రకృతిధర్మములుగా తలంచుటవంటిది అట్టిసంఘము మానవసంఘముగాదు; రాక్షససంఘము. మానవుడు స్వయముగా సంయమప్రేరితుడగును. ఆతడు స్వయముగా ప్రేరితుడు కానంతవరకు సంఘము వానిచే సంయమపాలన గావించును. నీతిని సదాచారనియమముల నిర్మించిపాలింప జేయును. ఈవిధముగ మానవుడు ప్రకృతివల్లను, స్వయముగను, సమాజమువల్లను సంయమిగా నుండ బాధ్యుడగుచున్నాడు. మానవునకు సంయమియన్న పరిభాష అన్నిటికన్న మిన్న. మనుష్యసమాజమునకు, పశుసమాజమునకు నీతి, సదాచారము, వివేకము, సువ్యవస్థయందు మాత్రమే భేదమున్నది. నీతి సదాచారములు మానవ సమాజము యొక్క పూర్ణానుభవ ఫలితములు. వాని నుల్లంఘించుట అజ్ఞానము. వానినిపరిహసించుట తన్ను దాదూషించుకొనుట. జ్ఞానిక విషయములగూర్చి జ్ఞానిక పద్ధతిని జ్ఞానువులు విజ్ఞాన కాలయందు వానిని చర్చించుటవేరు, సర్వసాధారణులయెదుట, అజ్ఞానులలో వానిని ప్రదర్శించుట, ప్రచారము గావించుట, విధివిధానముల నిర్ణయించుట స్వేచ్ఛాచారము. శిష్టసమాజమిట్టి దుశ్శేష్టల సహింపదు. నురుచి, అశ్లీలము, శిష్టత్వమునకు సంబంధించిన నిర్ణయములు సంఘవిశ్వాసపాత్రములు కానంతవరకు వానిని ప్రచారముగావించుట నిరంకుశము. సమాజ“మానము”ను

సమృద్ధి యని తలంచుట గొప్పతప్పు, అందుకు తగు శిక్ష విధింపవలసి యుండును.

మనము పలువిషయములయందు యూరోపు ననుకరింప వలసియున్నను ప్రతివిషయమున దాని ననుకరించుట తగని పని. అందు మనము వివేకముగలిగి వర్తింపవలెను. యూరోపు ఇప్పుడు బాల్యవస్థయందున్నది కాని భారత దేశము వృద్ధాప్యముననున్నది. భారతదేశము నేడు పరాధీనమున నుండియుండవచ్చును, బానిసత్వము దానిని బంధించియుండవచ్చును, అది పతితమై యుండవచ్చును. కాని యూరోపు సమాజశాస్త్రమునకు భారతదేశము శిక్షణ గరప సమర్థతగలిగియున్నది యూరోపు ప్రాధావస్థ నందినపుడు, దాని జ్ఞాన అనుభవములకు తగు అదరణ లభింపగలదు. యూరపునందలి కొత్తవస్తువుల నావ్యానించునపుడు వాని కిచ్చట విధివిధానములుగలవా? యని తర్కించవలెను. ఏవియులేనిచో, ఉన్నను అంతకన్న శ్రేష్టములుకానిచో, దేశ, కాల, పాత్రల ననుసరించి విచారించి అనుసరింపవలెను. వస్తువు కొత్తదైనంతమాత్రమున, కేవలము యూరోపుదైనంతమాత్రమున దానికి ఆధిక్యత గలుగదు. గుణదోషముల విచారించి స్వీకరింపవలెను. బ్రహ్మచర్యమును పొగడనక్కరలేదు. సంయమమువలన గలుగు గుణములు స్పష్టములు. హృదయమును కుదుటపరచుకొని అనుభవమును సంపాదించుడు.

మనోబలములేక బ్రహ్మచర్యమును దూషించుట నిర్బలత్వమును ప్రకటించును. ఇండియనిగోపమునకు చిల్లిగవ్వ ఖర్చులేదు. డాక్టరులవద్దకు, షాపులవద్దకుపోయి ధనమును వ్యయపరుపనక్కరలేదు. మనమునుమాత్రము వశమందుంచుకొనవలెను. కృత్రిమసాధనములు, బ్రహ్మచర్యముకన్న సులభమని, సరళమని, సుసాధ్యమని తలంచుట జెట్టి. మన సంతానము కళ్యాణప్రదముగ నుండవలెనన్న కృత్రిమ సాధనములకు లోబడక, కామలిప్సను తొలగించుకొనిన కృత్రిమసాధనములకన్న బ్రహ్మచర్య మెంత సులభమో, సీరమగు సాధనమో బోధపడును. బ్రహ్మచర్యము సర్వసాధారణమున కలభ్యమని, కృత్రిమసాధనసలహాలనిచ్చుట నైన్యమునకు వేశ్యల నేర్పరచుటవంటిది. ఇంట సారాకాచి త్రాగుట చెడుగని, అందుకు దుకాణముల తెరచి త్రాగనిచ్చుటవంటిది. కృత్రిమసాధనోపయోగ సలహాల నిచ్చుట ప్రజలకు భీరుత్వము నేర్పుటవంటిది. బ్రహ్మచర్య పాలన మొనర్చుకుండజేసి సంతానపాలనభారము దూరమైపోవ, విషయభోగోన్మత్తతను సుసీరముగావించి బాధ్యతారహితుల గావించుట. ఇదికేవలము పిరికితనము. కానిచో సంయములై పురుషార్థప్రదర్శనము గావించుడు, లేనియెడల

సంతానపాలనమొనర్చి పురుషార్థములకుండు బ్రహ్మచర్యపాలనమునకు నిరాదంబరజీవితము, సత్సంగత్యము, శ్రద్ధ, విచారము అవసరములు వారికివి యిష్టములుగ లేవు. తమక్షణిక శరీరసౌఖ్యమునకు, కల్పిత సౌఖ్యమునకు, మానవ సంఘమందలి మృదుల సాత్వికభావముల నాశ మొనరించుట స్వార్థాంధత్వము, అజ్ఞానము.

ఆ అనియంత్రిత కామలిప్సవలన దాని నిరంతరపూర్తివలన వారి శారీరక మనో బుద్ధులు వారి సంతానముయొక్క మనోదశప్రవృత్తులు వివిధముగ మారునో యోచించిరా? యూరోపునందలి మనోవిజ్ఞాతలు ఈ అప్రాకృతిక సాధనములవలన ఒకచిన్న విపరీతప్రకృతి, అం దొక నూతనవర్ణము నిర్మాణ మగుచున్నదని చెప్పుచున్నారు. గృహస్థజీవితమును పేయశింపనంతవరకు సంతాననిరోధము, తత్ప్రచారము గృహస్థజీవనమును నీరసము గావించి, అమంత గళముగావించి చీకొకుపరుచుచు. నేడు మిగురువగు యూరోపునందు సంతానమును పూర్తిగ నిరోధించు ప్రయత్నములు జరుగుచుండుటను గమనించితిరా? సంతానమువలన తమశరీర, ఆర్థికసుఖములకు బాధకలుగ నీయకుండ యుండవలెనని వారికోరికయా? అని యంత్రిత సంతానోత్పత్తిని విచారశీలు రెవ్వరును అంగీకరింపరుగాని అందులకు స్వాభావిక సాధనములు బ్రహ్మచర్యము, సంయమముగాని, కృత్రిమసాధనములు కావని చెప్పుదురు. వానివలన అభీష్టసిద్ధి, బలవీర్యవృద్ధి, వ్యక్తిగతసామాజిక సుగుణసంపృద్ధి గలుగును. కృత్రిమసాధనముల వలన, వ్యక్తిగత సుఖేచ్ఛామూలకముగ స్వార్థభావము హీనతభావిపరీతబుద్ధులు వృద్ధియగును. నీతి, సదాచారము సంఘసువ్యవస్థకు మూలాధారములు. విజ్ఞానము, నియమములు, కళలు మొదలగునవన్నియు నతని, సదాచారమును పోషించును. కాని విపరీతమనోబుద్ధులవలన ఈసాధనములు నీతి, సదాచారాఘాతమునకు, నిరంకుశ స్వేచ్ఛాభివృద్ధికి ఉపయోగపడుచున్నవి. వారు జనసాధారణకల్యాణమును వాంఛించుచున్నను వారు ఆచరణయందు అనుభవజ్ఞానమునకు బదులు ఉద్యోగము, ఆతురత, అవిచారముల గన్నరుచుచున్నారు. విచారవిహీనమగు ఉత్సాహము కోతిచేష్టగ పరిణమించును.

అందుచే వారిని నే ప్రార్థించున దేమన యువకుల భీరులగావించి స్వార్థాంధుల గావించవద్దని, వారికి పురుషార్థ బ్రహ్మచర్య దీక్షల నొసంగమని, అప్రచారముగావించి అవిధానమును అమలుపరుపుడని, మానవుని కసాధ్యమున్నదా? పృథ్వీతలము నుజ్జూతలూగింపగల, ఊగించుచున్న

మానవుడు బ్రహ్మచర్యపాలన మొనర్చజాలడని, సంయమ పూర్వకముగ జీవితము గడుపజాలడని పలుకు-పలుకులు సుశిక్షకులకు, అందును భారతీయులకు శోభదాయకములు కావు. కరినవిషయములని తలంచుట, విచారహీనులై సరళ ఉపాయములకై జెడకుట, పురుషార్థహీన కార్యక్రమమును నిర్మించుట యగును. కరినకార్యముల సరళ మొనర్చుటకు దానిని జయించు మార్గములు జెడుకుటకు ప్రయత్నింపవలసియున్నది. కాని కష్టములకు వెంచి అధిపతినమునకు దారితియ నక్కరలేదు. బ్రహ్మచర్యమును దూషించవద్దు. పూర్వలబ్ధసంపదములపరించి చవిచూడుడు. వారు జీవితమంతయు బ్రహ్మచర్యముగను సంయమముగను గడుపవలెనని బోధించిరి. వారిసామాజిక విజ్ఞానమును, అనుభవములను చవిచూడకుండ త్రోసివేయగూడదు. నేనుమిమ్ములను వృద్ధులకు గాని, మరియెవరికి గాని దాసులుకమ్మని కోరుటలేదు. మనోవేగములకు లోనై అనుభవమును గమనింపకుండుట తగనిపని. అట్లుచేయుట దీనిని సార్థకపరుచుట యగును.

సుహృదాంహితకామానాం నశ్యజోతి హి యో వచః
స కూర్మయినదుర్బుద్ధిః కాష్టాద్భ్రష్టోవినశ్యతి.

మనము స్వతంత్రమునకు చోమిగలిగి, పూజాదులమై అవివేకమును పూజించకున్న జ్ఞానమునకు లాలాయితుల మగుదుము. అశ్లీలవిషయములకు దూరముగ నుండము. చెడుతలంపుల నశింపజేయుట సులభకార్యము కాదు గాన వానికి వశపడగూడదు.

ఇప్పుడిప్పుడే యిట్టి సాహిత్యము వృద్ధిపొందుచున్నది. విషయమందలి సుకుమారత్వము, నవీనత్వము పాఠకుల నాకర్షించుటకు సగిపోవును. అట్టితరగూడ సాహిత్యమున అశ్లీలత్వములు పెంపొందించుటవలన సాహిత్య సాధనమునకును అంతఃపుర రహస్యములకు అంతరముండదు. మానవుడు పశువుగా నంతవరకు యిట్టివిభేదము నాబోటి అల్పమతులయందు తప్పక యుండును. దేశ కళ్యాణమునకు కృత్రిమసాధన జ్ఞానము అనివార్యమని తలచుట వ్యర్థము మాత్రమేగాక ఘాతుకము గూడనగును. పత్రికాసంపాదకులు, వ్యాసకర్తలు కనీసము భారతీయ సురుచివైనను గమనింపవలెను. వివేకరహితులై దానిని దూషించవద్దు. జనసామాన్యమును హీనవృత్తులయందు ఉత్తేజనముగావించి అశ్లీలతను, ఆసగ్గళముగ వ్యాపింపజేయవద్దని పత్రికారచయితల నర్థింతును. దీనిని గూర్చి న్యాయదృష్టితో యోచింపవలెనని, పరిశీలింపవలెనని ప్రార్థన.

బిడ్డల ఫోటో ఫోటీ

చాలినన్ని ఫోటోలు రానందున వాయిదా పొడగించితిమి.

చిన్న బిడ్డలలో ఎవరు ఆరోగ్యవంతులూ గూడా అనేకులకు తెలియదు. శిశువారోత్సవములలో బహుమతులు ఇస్తున్నారని అవి అక్కడ లావాటిపిల్లలకో, పచ్చని పిల్లలకో, మంచి చొక్కాలు తొడిగిన పిల్లలకో లభిస్తున్నవిగాని: ఆరోగ్యవంతుల బిడ్డలకు లభించుటలేదు. ఆరోగ్యవంతులైన చలాకి గల బలమైన బిడ్డలకు మేము బహుమతులివ్వదలచి ఈ ఫోటోప్రైజు కంట్రైబ్యు యేర్పాటు చేసినాము. అందుల కీ క్రిందినియమములు యేర్పాటు చేసినాము.



1. మాకు పంపిన ఫోటోలను తిరిగి పంపము.
2. ఫోటోకార్డు 3x4 అం|| నైజాది చాలును. క్యూబిన్లకు 4x6 అం|| నైజాది పంపినా పనికివచ్చును.
3. పంపిన ఫోటోలలో బహుమతిపొందిన వానినెల్ల మేము పత్రికలో ప్రచురించుట కధికారము కలిగియుందుము. గాన ఆఫోటోలను బంపువారు ఆ పటములను మేము పత్రికలో ప్రచురించుకొనుటకు ఆ బిడ్డ తండ్రివద్ద నుండి అధికారపత్రముతో సహా జోడించి పంపవలెను.
4. బహుమతిరాని ఫోటోలు కొన్ని మేము ఒక్కొక్క పత్రి 0.8-0 లకు కొనదలచితిమి.
5. పత్రి ఫోటోతోను యీ క్రింది వివరములు పంపవలెను.

బిడ్డపేరు
తండ్రిపేరు
చిరునామా
బిడ్డవయస్సు
తూకము
తల్లిపాలా! లేక పోలే
యే పోతపాలు!

ఫోటో మేము ప్రచురించుటకు తండ్రి అనుమతి.

దస్కతు

ఫోటోగ్రాఫరు పేరు

చిరునామా

దస్కతు

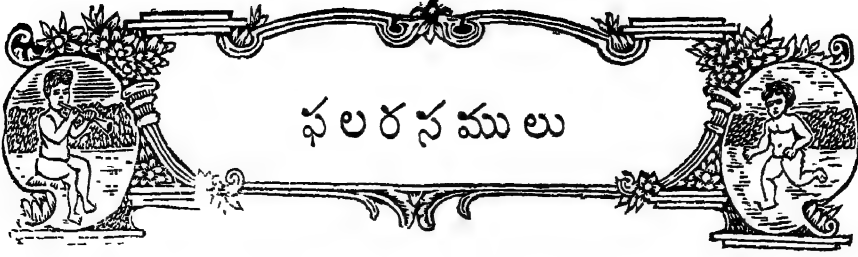
6. నిర్ణయించువారు ప్రకృతి పత్రికాధిపతులు - దీనికి ఆపీలులేదు.
7. ప్రకృతి కార్యాలయట్రిపుట్రు బ్రహ్మీలుగాని నౌకరులుగాని యీ పోటీలో పాల్గొనరాదు.
8. ఈ పోటీ 30-7-37 తేదీతో ఆంతముగును.
9. బహుమతులు 1-9-37 తేదీ గల ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడును.
10. ఫోటోలను యీ క్రింది చిరునామాకు పంపవలెను.

బిడ్డల ఫోటో ఫోటీ,

ప్రకృతి ఆఫీసు - బెజవాడ.

బహుమతుల వివరము.

మొదటి బహుమతి	రూ 5-0-0
రెండవ బహుమతి	2-0-0
4 బహుమతులు 0-12-0 చొ	3-0-0
మొత్తం	<u>10-0-0</u>



శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు.

భారతదేశ ప్రాచీన వాఙ్మయము దేవాసుర గాధలతో నిండియున్నది. దేవతలు, రాక్షసులు ప్రతి విషయములోను పరస్పర విరుద్ధాచారములు కలవారుగా పేర్కొనబడినారు. ముఖ్యముగా ఆహారవిషయమున వారికి వీరికి నేమాత్రము సామ్యములేదు. దేవతలు సుధాపాననిరతులు. రాక్షసులు సురాపానలోలురు. అని పురాణగాధలుచాటుచున్నవి. సుర కైపు, మత్తు కలుగచేయు వృక్షరసము. సుధ ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య ప్రదమగు నమృతరసము. ఈయమృతము ఈ సుధారసము ఏమిపై యుండునాయని యోజింపగా యోజింపగా అది ఫలరసమేనని తేలినది. విజ్ఞానము విస్తృతమైన కొలదిని, ఆహార పరిశోధనల సంఖ్య హెచ్చైన కొలదిని, దేశ దేశముల యందలి, ఖండ ఖండంతరముల యందలి వైద్యశిఖామణులయొక్క, పథ్యశాస్త్రవేత్తలయొక్క అనుభవప్రకటనములు విరివిగా వ్యాపించిన కొలదిని సుధారసము ఫలరసమే కావచ్చునను ననుమానము నిస్సందేహముగా అమృతరసము ఫలరసమేనను నిశ్చయమునకు దారితీయుచున్నది. నిక్కముగా ఫలరసము అమృతరసమే. ఈసుధారసము మందుగాను, విందుగాను, భుక్తిగాను, భోగ్యముగాను, ఆహారముగాను, పానీయముగాను కూడ ఉపయోగపడును. నిగనిగలాడెడి చిగురుజొంపముల నవనవలతోను, కనులపండువుచేయు కుసుమగుచ్ఛముల గమగమలతోను ప్రారంభమైన వసంతఋతువు ప్రచండతాపముతో భగభగ

లాడే మండువేసంగిగా మారుచున్న యీ రోజులలో సుధారస మగునిఫలరసము మరిమరీ అవసరము. విశ్వజననిపాకశాలలోనివేడిమియై యీ గ్రీష్మము ఫలసంతతులు పక్కమగుటకు తొడ్చుచున్నది. దేవుడెంతదయామయుడు? ఎంత నేర్పరితనము కలవాడు? వెలిగిపోయే యీ ఋతువులోనే చలువలొలికే ఫలములెన్నో లభించులాగున సృష్టినియమములలోనొకవిచిత్ర ధర్మము నిమిడ్చినాడు. దప్పితీర్చేవి, తాపమార్చేవి, నేడదేర్చేవి, సౌఖ్యమిచ్చేవి ఎన్ని రకాలు! పుచ్చ, జంబూ, ఆమలక్, ముంజలు మున్నగునవి వేసంగిలో ప్రత్యేక ప్రసాదాలు. కస్తూరిపుచ్చ, ఆజాతికి చెందినదోన, ఎల్లప్పుడు నందుబాటులో నుండు ఎళనీరుకాయ ఇవి యీ ఋతువులో నెంతయిన నుపయోగ్యములు. నారింజ మున్నగు రసయుత ఫలములయొక్క రసము, ఖర్జూర, ద్రాక్ష మున్నగు ఎండుపండ్లయొక్కరసములు అన్ని ఋతువులలోను వాడదగినవే. నర్వకాల సర్వావస్థల యందును ఫలరసము ఆరోగ్యదాయకములే. ఫలరసములను గూర్చి నేచర్సుపాత్ అను నింగ్లీషుపత్రికలో నేనొకవ్యాసమును చదివితిని. ఆవ్యాసకర్తభావముల ననుసరించి నేనీదిగువ నుదహరింపఁజూపు 'ఫలరసాలు' అను శీర్షికక్రిందివిషయములను పాఠకులు శ్రద్ధతో గమనింతురుగాక.

శుద్ధమైన ఫలరసాలు

పండ్లనుండి పిండితీయబడి, పంచదారమున్నగునవెవ్వియు చేర్చకుండ, తయారుచేయునపుడు

గాని, నిలువయుంచునపుడుగాని యేమార్పులను పొందక సహజస్థితిలో నుండు ఫలరసములను గూర్చియే యిచట ముచ్చటెంపబడినది. వ్యాపార సరళిలో వాడుకయందున్న ఫలరస పానీయము లిట్లుగాక చాల మార్పులను పొందును. బొగ్గుపులుసువాయువు అందు చేరినను చేరకపోయినను మొత్తముమీద నిట్టి పానీయములలో సీట్లు, చక్కెర కలిసితీరును. ఆరంజియేడ్, లెమోనేడ్, సీసాలలోని స్ట్రాబెర్రీ సోడాసీట్లు, ఇవన్నీ యీ తెగలోనివే. ఆరోగ్యము కావలయు ననుకొనువారు మాత్రము రంగు మాచ్చే వస్తువులు, పంచదార, సారాయము, ఫలఆమ్లములు, నిలువయుంచగల రసాయన ద్రవ్యములు, బొగ్గు తారు రంగులు ఎంత మాత్రము చేరని, పులియబెట్టబడని, తియ్యఁబరచబడని, కల్తీలేని పరిశుద్ధమైన ఫలరసములనే వాడవలయును.

పథ్యసంబంధముగాను, స్వాస్థ్య సంబంధముగాను ఫలరసము లెంతగొప్పగుణముకలవో ఆసంగతి నింకను అనేకమంది గుర్తింపనేలేదు. ఫలరసములలో నేందియ శర్కర, డెక్స్ట్రీన్, ఫల ఆమ్లములునను కరగఁగనట్టిరూపములలో పోషకద్రవ్యము లిమిడియున్నందున ఫలములు ఆహారపదార్థములన్నిటినుండి వేరగు భిన్న శ్రేణికి చెందియున్నవి. రసము పిండినపిమ్మట మిగులు పిప్పియందు పీచు, కొద్దిగా మాంసకృత్తువినా మరే మియునుండదు. కావునపిండి పిప్పితిసివేయబడిన రసములు శ్రేష్ఠమైనవి కావని నిషేధించుట తెలివిగలపని కానేరదు. ఫలములలోని విలువగల పదార్థములన్నీ రసములలో నుండును. ఫలరసములలోని సుగంధతైలములయందలి సునూక్ష్మములగు స్వాదు స్వభావములు ఆకలిని బుట్టింపగలవు. కాననవి జీర్ణక్రియకు తోడ్పడ

గల్గును. ఘాటులేని మద్యములను నేవింపగోరువారు ఆ పానములయొక్క సారాయిగుణముల కొఱకుగాక కేవలము వానిలోని ఫలసుగంధముల కొఱకే ఆ మద్యములను సమ్మానించెదరు. తెలివిగల గృహస్థులు శక్తికొలదిని ప్రయత్నించి యుక్తిసంగతమగు పథ్యవిధానమునందు శుద్ధమగు ఫలరసములకు ఉన్నతమగు గౌరవ స్థానమునిచ్చి వాని యోగ్యత కర్షణగురీతిని సంభావింపవలయును. ఫలరసములను అతిరిక్త భోగముల జాబితాలో చేర్చివేయక ప్రధానమైన ఆహారముగా పరిగణింపబడునట్లు చేయవలయును.

ఫలములలో కొవ్వులు, మాంసకృత్తు అసలే లేనందునను, వెంటనే జీర్ణముకాదగిన స్థితిలో శర్కర సిద్ధముగా నుండుటచేతను, మలములను వెలువరింప వలసినట్టి, బరువును తగ్గింపవలసినట్టి పథ్యములకు ఫలరసములు నమ్మకమైన సహాయకారులై యున్నవి. చాల ఫలరసాలు ఒకటితో నొకటి చక్కగా మిశ్రమమై కాక్టేయిలు, షర్బతులు చేయుటకు వీలుగా నుండును. రంగు, సువాసనకల యీ రసములు భోజనానంతరము వడ్డింపబడే పండ్లు (Desserts) ఇండ్లలో తయారగు చక్కెరపాకములు (Candies) వీటికి వేరుగానుండి పరిశుద్ధత, రంగు, చక్కని ఫల సుగంధముకల తాండ్రిలులేని కొరంతను తీర్చగల్గును.

శుద్ధమైన ఫలరసమును నేవించినవెంటనే అలసి పోయినవారికి కన్నడునట్టిసుగుణములకెల్ల శ్రీఘ్రముగా జీర్ణమగు ఫలశర్కరయొక్క పోషకశక్తియే కారణము. సహజముగు ఫలశర్కర కార్యకారియగు శక్తికి నిలయము. వాతవ్యాధులకు మూత్రికామ్ల వ్యాధులకు ఫలరసములలోని

ఆప్లుములు మేలుచేయునని వాడుకలోనున్న యభిప్రాయమునకు శాస్త్రాధారములేదు. విజ్ఞానముపై నాధారపడిని యీ యభిప్రాయము వలన చాలమోసము జరుగుచున్నది. ఇందుకు వ్యతిరేకముగా ఫలములలోని జలము స్వచ్ఛ సీరమై, ప్రకృతిదేవికర్మాగారములో బట్టిపెట్టి వడియగట్టబడిన దగుటచేత ఆజలము దేహమాలిన్యములను ప్రక్షాళనము చేసి తొలగద్రోయుటలో సాటిలేనిదై వ్యాధిబాధలను నివారింపగల్గుచున్నది. ఆప్లుములు కాదు, ఫలరసము లందలి జలమే అట్టిపనిని చేయుచున్నది. విషవదార్థములను బహిష్కరించుటకును, రక్తపు పోటును తగ్గించుటకును ప్రకృతివైద్యులు చాలమంది ఫలరసములను మాత్రమే వాడదగు ఉపవాసములను వారమువరకో పక్షమువరకో విధించుచుందురు.

ఫలరసములు రక్తమునందలి ఘోర సంఘటమును సంతరించును, వృద్ధిచేయును. రసాయన మిశ్రణములుగా ఫలములలోని ఆప్లుములతో కలిసియుండు ఘోరద్రవ్యములు బహిష్కరణావయవముల క్రియాశక్తిని వృద్ధిచేసి, స్వాభావిక విచ్ఛేదనావధములవలె పనిచేయును. ఫలాప్లుములెప్పుడును పోటాషియమ్, సోడియమ్, కాల్షియమ్, మేగ్నీషియమ్ మున్నగు ఘోరలవణములతో కలిసియే యుండును. లోహలవణముల మాదిరిగా అవికూడా ఆప్లుజనిమిశ్రితములై కర్బనద్రవ్యముజనిదముగాను, జలముగాను పరిణమించును. స్వాభావిక దశయందీఫలాప్లుములెల్లపుడును ఘోరప్రతికారముకలవే. రక్తముయొక్క ఆప్లుత్వము, జీర్ణావయవములలో మంట పీనితో బాధపడువారు ఆప్లుాధిక్యము తగ్గువరకును ముందు తాజాకూరగాయల రసమును, తరువాత విస్తారముగా పచ్చి ఆకు కూరలను

వాడినచో చాల మేలు పొందగలరు. ఆకుకూరలను కొద్దిగా ఉడికించిగాని, పచ్చి పచ్చడులు (Salads) గాగాని వాడవచ్చును. పుల్లదనము ననుసరించి పండ్లు మూడుతరగతులుగా విభజింపబడినవి. పుల్లని పండ్లు, తీపికలిసిన పుల్లని పండ్లు, తియ్యనిపండ్లు, ఫలములలోనిముఖ్యములు, మాలిక్, టార్టారిక్, సిటిక్, ఆక్జాలిక్ అనునవి. సీమరేగు, బేరి, కర్నిన్, బెర్రీ, అనాన, ద్రాక్ష, చెర్రీ అనబడు నెట్టిని పండ్లు, వీనిలో ముఖ్యముగా మాలిక్ ఆప్లుముండును. ద్రాక్షయందు టార్టారిక్ ఆప్లుముండును. నిమ్మరసము, గజనిమ్మ, ద్రాక్ష పండ్లు, నారింజ, కర్నిన్ (Currants), పచ్చి సీమవంగ, గూజ్, బెర్రీపండ్లు వీనిలో ముఖ్యముగా సిటిక్ ఆప్లుముండును. కర్కంధూఫలము, కర్పూరవంగ అనగా సీమవంగ లేక రామములగ, ద్రాక్ష, కర్నిన్ వీనిలో ఆక్జాలిక్ ఆప్లుము కొద్దిగానుండును. నారింజ, నిమ్మ, రేగు, సీమరేగు వీనిలోకూడ కడుస్వల్పముగాదానిజాడ కనబడుచున్నది. పండు పక్షమునొందుకొలది ఆప్లుములు క్రమక్రమముగా పంచదారరూపమున పరిణమించును.

ఫలములలోని ఆప్లుములు సాధారణముగా పోటాషియమ్, సోడియమ్, కాల్షియమ్, అను ఘోరలవణములుగా మార్పునొందియుండును. కాన నీలవణములు ఫలరసమున కనుకూలమగు స్వాదుత్వమునిచ్చి స్వాస్థ్యకరము, ఉల్లాసకరమునగు గుణభేదము నొనగూర్చును.

ఐరోపాఖండములో చాలచోట్ల నిప్పుడు ద్రాక్షచికిత్స వాడుకయందున్నది. దక్షిణ జర్మనీ, ఉత్తర ఇటలీ, ఆస్ట్రియాలలో ఆరోగ్య నిలయములయందీచికిత్స చేయబడుచున్నది. దీనిని కోతలకాలములో వాడుచున్నారు. 4 నుండి 6

వారముల వరకు కేవలము ద్రాక్షనే నేవింప వలయును. శరీరస్థితి, వయసు, వీటిని బట్టి దిన దినము హెచ్చించుచు 3 నుండి 8 పానుల ద్రాక్షను స్వీకరింపవలెను. శ్వాసకోశవ్యాధులు, మూత్రపిండవ్యాధులు, పాండురోగము వీని కీచికిత్సముఖ్యముగా సహాయకారి. ద్రాక్షచికిత్స యొక్క సుగుణమంతా దాని నిరాడంబరత్వము నందే యున్నది. ఇందు మాంసకృత్తు లోహ లవణపదార్థములు చాలసుభువుగా సారూప్యత చెందగల దశలో నుండును. విస్తారముగానుండు పొటాష్, సున్నము, మేగ్నీషియా, ఇనుము ఇవి రక్తముయొక్క ఆప్లత్వమును తగ్గించును. నిలువ రసములలో చాలవరకు హరినిపోవు (బి) విట మిన్ (సి) విటమిన్ తాజాఫల రసములలో పుష్కలముగా నుండును.

ప్రకృతిమాతయొక్క సుకుమార సుందరదాన ములలో నారింజపండ్లకంటే ఈరసములో శీఘ్రముగా జీర్ణమై శరీరమున కుపయోగపడునట్టి మిక్కిలిరుచ్యమును, ఆకర్షణీయమును నగు నాహారము నిండియున్నది. అచ్చమైన పాలుకూడ పోషకశక్తియందు నారింజపండును మించజాలవు. పోషకశక్తిగల పచ్చికూరలెన్నేని కలవు. కాని అవెవ్వియు నారింజపండుకంటె గొప్పవికావు. రాత్రి పరుండబోవునపుడును, ఉదయము నిదుర నుండిలేచినపుడును ఒకటిరెండు నారింజపండ్లు తినినచో ప్రేవులకు మంచి యుత్తేజము కలుగును. నారింజపండులోని ఆహ్లాదకరమగు సువాసన, ఉల్లాసప్రదమగు శక్తి మంధస్థియకు చురుకుబుట్టించి ఆహారపదార్థశేషములు పురీష నాళములో నిలువయుండి, కుల్గి, విషమయము

కాకుండునట్లు కాపాడును. జ్వరరోగులకు ఆహారముగా నుపకరించుటలో నారింజపండువలె అవసరాలన్నిటికీ తగియుండు పదార్థము మరొకటి లేదు.

తల్లిపాలులేని శిశువుకిచ్చు పాలలో నారింజరసము కలుపుట కేవలము మంచిది మాత్రమేకాదు, అత్యంతావశ్యకముకూడ. పసిబిడ్డలకువచ్చునీళ్ళ విరేచనాలు (Scurvy) శీతాదము, మలబద్ధము వీటిని రాకుండఁ జేయుటలోను ఫలరసములు బహుసామర్థ్యము కలవి. తల్లిపాలున్న పిల్లలకు ఫలరసాలవసరములేదు. తల్లులు ధారాళముగా ఫలరసములను వాడవలయును. కాని యీ కాలపుసాంఘికపరిస్థితులనుబట్టియు, భోజన సంబంధములగు తప్పుడలవాటులను బట్టియు, తల్లులపాలు ఉండదగినస్థితిలో నుండుటయరుదు. కావున తల్లిపాలున్నపిల్లలకు సైతము కొంచెము కాయగూరలరసములు, ఫలరసములు ఇచ్చుచుండుట మంచిది. వేయించకుండా, ఉప్పుచేర్చకుండా తయారుచేసిన బాదాం వెన్నలో వేడినీరు కలిపి పాలంత చిక్కగాచేసి అందొక మిల్లిగరి టెడు ఫలరసము పోసి పశువులపాలకు బదులుగా మధ్యమధ్య వాడుచుండవచ్చును. కడుపు నిండాతినపిదపగాక ఫలరసాలను మాత్రమే స్వీకరించినచో అవి సులభముగా జీర్ణమగును. అవి జీర్ణమగుటకు జీర్ణక్రియయందు నాడీ బలము విస్తారముగా వ్యయము కానక్కరలేదు. కాబట్టి పిల్లలకు, వృద్ధులకు, పునఃస్థాస్థ్యమును (తిరిగి ఆరోగ్యమును) పొందుచున్నవారికి ఫలరసాలు శ్రేష్టమైన ఆహారాలు.

బాలకీడలు.

శిష్టాదక్షిణామూర్తిశాస్త్రిగారు

6 వ సంవత్సరము బాలికలకు

1. కొంగా కొంగా గోళ్లు.



పాట:—కొంగా కొంగా గోళ్లు

నీచేతిరాళ్లు

నాచేతిపూలు.

ఈ ఆటకు బాలికలు వరుసగానిలచి, చేతులుపైకెత్తి, మోచేతులను లోపలివైపునకువంచి ఒక చేతిమీదుగా యింకొకచేతిని ప్రక్కబొమ్మలో చూపినరీతిగా త్రిప్పుచూ పాటనుపాడవలెను. పాటఆఖరున ప్రతివారును వారివారిగోళ్లు చూచుకొనుచుండవలెను.

2. చల్లా చెయ్యి.

పాట:—చల్లాచెయ్యి గొల్లాభామ

ముడ్డితిప్ప ముసలాభామ



బాలికలందరు వరుసగా నిలువవలెను. ఒకటి, రెండు అని వరుస ఆఖరువరకు నెంబరు చేయుచుము. ఒకటి చెప్పిన వారు బేసినసంఖ్యగలవారు. రెండు చెప్పినవారు సరిసంఖ్య గలవారు. అని బోధించుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే రెండుచెప్పిన సరిసంఖ్య బాలికలు తమఎడమకాళ్లతో ముందు కొక అడుగువేసి రావలెను. వెంటనే ఒకటి చెప్పిన బేసినసంఖ్యగలవారల కెదురుగా నిలువవలెను. అదేకాలమున ఒకరిచేతుల నొకరు పట్టుకొనవలెను. ఎదురుగానున్న ఇరువురు వారి

వారి కుడిచేతులతో ముందునున్నవారి ఎడమచేతులను పుట్టవలెను. తరువాత రెండవ సారి ఎడమచేతులతో నెట్టుచుండవలెను. ఎడమపాదములను ముందు అడుగుదూరముగా వేయ

వలెను. ముందుకు తోయినపుడెల్ల పై పాటను పాడుచుండవలెను. ఇట్లు అతివేగముగా ననేకసార్లు ఆడించుచుండుము.

3. ఉన్నతతావు.

రెండవ ఆటలోవలె ఎదురెదురుగా బాలికలు నిలువవలెను. రెండువరుసల మధ్య 4 అడుగుల ఖాళీ ఎడముండవలెను. పదిగజములదూరములో నొకగమ్యస్థానరేఖలను గీయవలెను. రెండు జట్టులు నియమితరేఖపై నిలువవలెను. నియమితరేఖకు యిరుప్రక్కల రెండడుగులుండుట శ్రేష్ఠము. ఈలవేయుము. ఒకసారి బేసిసంఖ్యగలవారివైపునకును, మరియొకసారి సరిసంఖ్యగలవారివైపునకును పరుగెత్తించుచుండవలెను. బేసిసంఖ్యవారిని సరిసంఖ్యబాలికలును, సరిసంఖ్యవారిని బేసిసంఖ్యబాలికలును తాకుటోపల అరుగునెక్కి కూర్చుండవలయును. అరుగునెక్కి కూర్చున్నవారిని తాకరాదు. అరుగునెక్కులోపల తాకుటకు ప్రయత్నించవలెను. అతిచురుకుగా నీపని వెంటవెంటనే చెమట పట్టువరకు నాడించవలెను.

4. వానావానా వల్లప్ప.

పాట:—“వానా వానా వల్లప్ప!
వడ్లు దంచే గురప్పా!”

పాట:—“వానాలు కురవాలి, వగిచేలు పండా
మాకొట్లు నిండా, బుడిగో బుడిగో
మాదాసి దంపాలి, మాయమ్మ పండా
మాబొజ్జ నిండా, బుడిగో బుడిగో”

ఈ ఆటకు యిద్దరులగాయతు 20 వరకు బాలికలుండవచ్చును. ఆటస్థలము గజములు 20×20 చతురముగల సమప్రదేశము కావలయును. ప్రతి బాలిక బారలుచాచి ప్రక్కవారి చేతులకు తగులకుండా నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయగానే పై పాటను పాడుచూ ఎడమనుండి కుడి ప్రక్కకు గుండ్రముగా తిరుగుచుండవలెను



5. చిప్పి చిప్పి గోళ్లు

పాట:—“చిప్పి చిప్పి గోళ్లు.

సింగరాజగోళ్లు.

మాతాతగోళ్లు.

మండపరాళ్లు.

చుక్కలచుక్కలగోళ్లు.

సుందరమైనగోళ్లు.

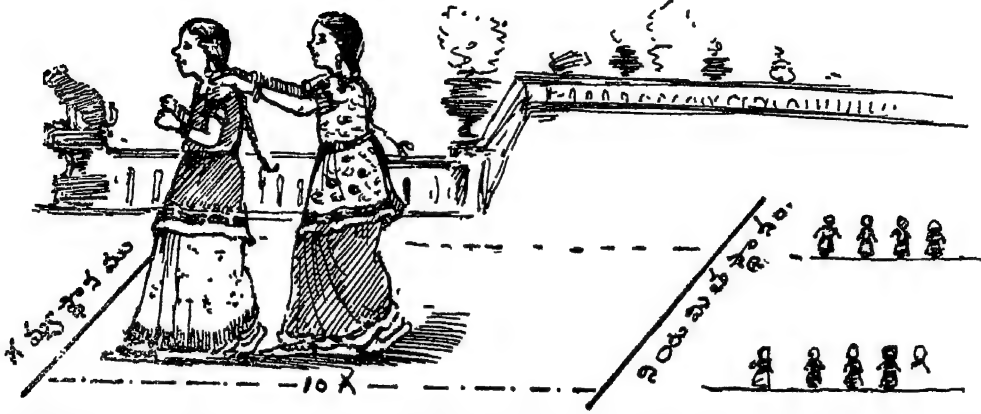
ముచ్చటైనగోళ్లు.

మూత్యాబజ్జగోళ్లు ||”



ఆటస్థలము 20×20 గజములుగ నుండవలెను. బాలికలు జతలు జతలుగా చీలి ఎదురెదురుగా నిలచి చేతుల మునివేళ్ళతో పట్టుకొని పాటనుపాడుచూ ఒకరిచుట్టూ మఱియొకరు తిరుగు చుండవలెను.

6. ఎంతెంతదూరము.



రెండు సమజట్టులుగా విభజించవలెను. జట్టుకు 10 మంది బాలిక లుండవలెను. జట్టుబాలికలు ఒకరిముందొకరు నిలువవలెను. జట్టుకుముందు నియమితరేఖ గీయుము. నియమితరేఖకు 10 గజముల దూరములో గమ్యస్థానరేఖనుగీయుము. గమ్యస్థానరేఖపై జట్టునకెదురుగా నొక బాలికను కూర్చుండబెట్టుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే జట్టుముందుబాలికను రెండవబాలిక చేతులతో పట్టుకొని “ఎంతెంతదూరము”మని ప్రశ్నించవలెను. మొదటి బాలిక “క్రోసెడుక్రోసెడుదూరము” అని జవాబుచెప్పచూ గమ్యస్థానముపైనున్న బాలికచుట్టు తిరిగి నియమితస్థానము చేరవలెను. ఆకాలమున మూడవబాలికను నాల్గవబాలిక మొదటియిద్దరివలె గమ్యస్థానముతిరిగి రావలెను. ఇట్లు ఆఖరుజత బాలికలవరకు నాడించవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరుబాలికలు ముందు నియమితస్థానము చేరి చేయిసెత్తుదురో ఆజట్టుకు విజయము సమకూడును.

7. అప్పాసవరము.

పాట:—మాలప్పాసవరము మాకు తే,
మావెండిగిన్నె మాకు తే॥



బొమ్మలోచూపినట్లు బాలికలు నిలచి చేతులు మెడమీద వేసుకొని నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే పై పాట పాడుచూ పిల్లలు చేతులను విడువకుండా తిరుగుచుండవలెను.

8. కాల్లాగజ్జ.

పాట:—“కాల్లాగజ్జ - కంకాణమ్మ
వేగులచుక్క - వెలగమొగ్గ
మొగ్గకాదు - మోటుకి నీరు
నీరుకాదు - నిమ్మలవాయి
వాయికాదు - వావింటకూర
కూరగాదు - గుమ్మడిపండు
పండుగాదు - పాపాయికాలు
కాలు దీసి - గట్టున పెట్టు”



ఏదారుగురు బాలికలు వరుసగా కూర్చుండవలెను. ప్రక్కపటములో నున్నట్లు కాల్లు ముందుకు చాచవలెను. ఒక్కొక్క పదమున కొకరికాల్లుపై తట్టుచూ ఆఖరు కాలు దీసి గట్టున పెట్టువరకు పాడించవలెను. ‘గట్టునపెట్టు’ అనుపదము ఎవరికాల్లు తాకునప్పుడు చెప్పబడినదో ఆ బాలికకాల్లు పండినట్లు తలచి పైకే లాగుకొనునట్లు చెప్పము. వరుసనుండి కాల్లు తొలగింపుము. ఇట్లు ఒకరి కాల్లు మిగులువరకు కాల్లాగజ్జ పెట్టవలెను. ఆఖరున మిగిలిన బాలిక ఓడినట్లు చెప్పము. రెండవ సారి నాపిల్లనుండి ఆట నారంభించవలెను. ఇట్లు అందరు పండువరకు మరల మరల నాడించుచుండ వలెను.

9. జల్లెడలు.

పాట:—జల్లెడలోయమ్మ జల్లెడలు
డబ్బుకు రెండు జల్లెడలు



బాలికలు ఎదురుగానిలచి ఒకరిచేతుల నొకరు పట్టుకొనవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ఎవరి చుట్టూవారు తిరుగుచుండవలెను. చేతులు విడువరాదు. ‘ఒకరు జల్లెడలోయమ్మ జల్లెడలు’ అనవలెను. రెండవవారు “డబ్బుకు రెండు జల్లెడలు” అనవలెను. ఇట్లు చెమట బాగా పట్టువరకు తిరుగుచుండవలెను. బొమ్మలో చూపినట్లు చేతులక్రిందుగా దూరుచూ తమచుట్టూతాము తిరుగు చుండవలెను. తిరుగునపుడెల్ల పైపాటను పాడుచుండవలయును.



(బెర్నార్ మేక్ ఫేడక్ చేసినదానములు)

పుచ్చా వరద రామకృష్ణశాస్త్రిగారు, యం. ఎ.

బెర్నార్ మేక్ ఫేడక్ గారికి శారీరక విద్యావ్యాసంగమే పవిత్రమైనధర్మము. తన యుద్దేశము శములను స్థిరపరుచుటకు బెర్నార్ మేక్ ఫేడక్ ఒకభవనమును ఏర్పాటుచేసెను. దీని నాధారముగా జేసికొని తన శరీర వ్యాయామవిజ్ఞానము అభివృద్ధిచేయనెంచెను.

‘పదిరోజులక్రిందట నేను కోటీశ్వరుడను. ఈ రోజున నేను ధనవంతుడనుకాను’ అని అరువది లక్షల డాలర్లు కిమ్మతుగల ఆస్తిని పైజెప్పిన “భవనము”నకు ఇచ్చునపుడు మేక్ ఫేడక్ చెప్పెను. “గొప్పగొప్ప జాతుల పునాదులు నడలు చున్నవి. సమస్తము తారుమారగుచున్న కాలమిది. ధనికులు అత్యపరీక్ష చేసికొనదగిన సమయమువచ్చినది. ధనము ఒక జవాబుదారి యని గ్రహింపవలెను. ద్రవ్యరూపమును చాల్చిన అధికారము అదియే. ధనికుడు తన స్వాధీనమందున్న ధనమునకు ఒకప్పుడు లెక్క చెప్పవలసియుండును” ఈమాటలను చెప్పునపుడు మేక్ ఫేడక్ నేత్రములందు తేజస్సు ప్రజ్వరిల్లుచు అతనిముఖమును వికసింపజేయుచుండెను. ధర్మకార్యములకు వినియోగింపని ధనము అతని దృష్టిలో ధనముకాదు.

అతనికున్న నిరుపమానమైన శక్తి సంతయు ద్రవ్యార్జనయందే వినియోగించి యున్నచో

అతడు దేశములో అందరికంటె ధనికుడై యుండెడివాడు. ఐహికవిజయముకంటె అతీతమైన ఆదర్శము అతనికికలదు. ‘ధనమును సంపాదించుచుండిన ఇన్ని సంవత్సరములలోను నామనస్సు నందు ఒకస్పృష్టమైన భావముండెను. కడచిన అర్ధశతాబ్దమునుండి నేను చేరదలచిన పరమావధిని పొందుటకు నాచే నిర్మితమైన ఈ ‘భవనరాజము’ ఒక మెట్టుయని యనవచ్చును.’ అని మేక్ ఫేడక్ గారు చెప్పిరి.

నేను యశావనము బొందునపుడు నాజీవితములో రాగల విషాదావస్థ నాకు సంభవించెను. క్షయ వ్యాధివలన బాధపడుచు నేను శుష్కించి నీరసించితిని. తిరిగి ఆరోగ్యమును సంపాదించుటయే నాజీవితాదర్శముగా నుండెను.

ఆత్మను తరింపజేయు మార్గమును పలువురు బోధించిరి. శరీరమును తరింపజేయు మార్గమును ఎవరును బోధింపలేదు. ఆరోగ్యవంతమైన ఆత్మకు బాధారహితమైన నివాసస్థల ముండవలెనని పూర్వులకు తెలిసిన విషయమే. ఈపురాతన సత్యమును తిరిగిగనుగొన్న గౌరవము మేక్ ఫేడక్ గారికి లభించినది. ఇదియేవారికి అమెరికా దేశములో ‘శరీర వ్యాయామ విజ్ఞానమును బోధించువారిలో మేక్ ఫేడక్ గారు ప్రధానులు’ అను గౌరవమును తెచ్చెను. పిమ్మట అతనిసిద్ధాంత

ము ఇతర దేశములకు వ్యాపించెను. అతడు అనేక పర్యాయములు మనులోనీగారితో మాటలాడెను.

ఇటలీ దేశస్థులను బలవంతులుగా జేసిన డ్యూసు గారు మెక్ ఫేడే గారి సద్ధాంతముల నంగీకరించిరి. శరీరవ్యాయామ విషయములను అయిదారు మాసములవరకు తెలిసికొనగోరు మేధావంతులును విజ్ఞానసంపత్తి గలయువకులును తనకు అతిథులుగానుండునట్లు ఇటలీ దేశస్థులను కొందర పంపుమని ఇటలీ ప్రభుత్వమువారికి అతడు వ్రాసెను. ఇటలీ దేశస్థులలో ఆగ్నిగణ్యులగు నలుబదిమందిని ఇటలీ ప్రభుత్వమువారు అమెరికాకు పంపిరి. మెక్ ఫేడే గారిపద్ధతి యువకులు గడిపినకాలము వారువారి దేశములో కాలేజీలలో శిక్షను బొందినట్లే భావించబడెను. గట్టిగ విద్యనభ్యసించి ఈనూతన విజ్ఞానమును ఇటలీ దేశమునందు విరజల్లుటకు యువకులు స్వదేశమునకు తిరిగివెళ్ళిరి.

నాలుగుసంవత్సరములు మొదలు ఏడుసంవత్సరముల వయస్సు కలిగినట్టిన్ని, వయస్సునకు తగిన శరీరాభివృద్ధిలేనట్టిన్ని నూర్గురు బాలురను మెక్ ఫేడే గారి పద్ధతుల ననుసరించి చికిత్స చేయించుటకు పోర్చుగీసు ప్రభుత్వమువారు తలంపుగలిగి అట్టిబాలురను మెక్ ఫేడే గారి స్వాధీనములో నుంచుటకు సంప్రదించుచున్నారు. చికిత్సాకాలమందు వీరికగున్యాయమును మెక్ ఫేడే గారే భరింతురు ఈ పద్ధతులవలని లాభములను ప్రపంచమందరకు తెలియజేయవలెను. అను అభిప్రాయముతో పోర్చుగీసు ప్రభుత్వమువారు ఈ చికిత్సా ఫలితములను నానాజాతి సమితికి తెలిపెదరు.

మనులోనీవలన పంపబడిన యువకులకు తానొసంగిన శిక్షావిధానమును స్పష్టపరుచుటకు తగు

సావకాశములను జనీవాలో కల్పింతుమని స్విస్సు ప్రభుత్వమువారు కబురంపియున్నారు.

పార్లమెంటు భవనమునందు కొందరు బిల్ టిమో వారు మేక్ ఫేడే గారికి విందొనరించిరి. ఇతర దేశములు వారిని గౌరవించినవి. స్వదేశ ప్రభుత్వమువారు మాత్రము అతనిపద్ధతులను అభినందింపలేదు. ఇట్లు స్వదేశము గౌరవింపకుండుట సహజమే. పైగా సుఖవ్యాధుల నిర్మూలించుటకై అతడు స్వదేశస్థుల ప్రోత్సహించుచు వ్రాసిన వ్యాసమునకై వానిని అమెరికా ప్రభుత్వమువారు కారాగృహమునకు పంపియున్నారు. కాని కాలము మారినది. వెనుక మెక్ ఫేడే గారు చెప్పదలచిన విషయము ఇప్పుడు అమెరికా దేశములో పాఠశాలలందును కళాశాలలందును బోధింపబడుచున్నది.

మెక్ ఫేడే గారు వ్రాసిన మొదటి పుస్తకము అతనిని శిక్షాపాత్రునిగా జేసెను. వైద్యసంఘమువారు అతనిపద్ధతుల నిరసించిరి. ఇప్పుడు అట్టివారే అతని సలహాలను అంగీకరించుచున్నారు. వైద్యసంఘమునకు తోడు క్రైస్తవులలో ఒక తెగ అయిన ప్యూరిటనుల (పవిత్రుల) భావములుకూడ మెక్ ఫేడే గారి విజ్ఞానమును వ్యాపింపజేయుటకు అడ్డుతగిలెను. ఈ తెగ వారు శరీరము అపవిత్రమైనదిగా భావించిరి. కాని క్రీస్తుమహాశయుని చికిత్సావిధానమును వీరుమరచిరి. ఆత్మ శరీరము భిన్నములు కావని క్రైస్తవసిద్ధాంతము.

అంతలేనట్టి కష్టములు క్లిష్టపరిస్థితుల ద్వారా మెక్ ఫేడే శారీరక ముక్తి మార్గములను గుర్తించి భౌతికసంపదలయొక్క మహత్తరమైన విలువను గ్రహింపగల్గెను. చైతన్య యంత్రమైన జీవనసత్త్వాన్ని గూర్చిన సత్యం బహుతేజస్వి

యై నీకు కనపట్టినదన్న బెర్నార్ మాటలు చిరస్మరణీయములు. “ఇంత ప్రత్యక్షమైనదనినాకు విశదమైనను, ప్రజలు దీనినేల గ్రహింపశక్తులు గాకున్నారో నాకు తెలియుటలేదు. నాలోపము నాకు తెలిసినది. నాకు పూర్ణమైన విద్య లభింపలేదు. నా ఆరోగ్య సంక్షేమమును ప్రచారము చేయుటకు తిరిగి విద్యార్థిని కాక తప్పదని నాకు తోచినది. పాఠశాల ప్రవేశించితిని. రాత్రింబవళ్ళు చదివితిని. కాని బోధించుటకు ప్రచారము చేయుటకు నేను సంసిద్ధుడనగు తరకి ప్రజాసమూహమున కందు బాటులో నుండుటకు వీలు చిక్కలేదు. పత్రికా సంపాదకులకు పంపిన వ్యాసములన్నియు బీరుపోకుండ తిరిగి వచ్చుచుండెడివి. ఆరోగ్యవిషయమై ప్రజలు విముఖులై యున్నారని సంపాదకులు చెప్పుచుండెడివారు. ఒకసారి కాదు రెండుసార్లు కాదు. ఈ ప్రయత్నము నూటికి నూరుసార్లు ప్రయత్నించి విఫలమనోరథుడనైతిని.

ఈవిధముగా అనేక వ్యర్థ ప్రయత్నాల్లో చాలా సంవత్సరాలు గడచినవి. చివరకు నేనే సంపాదకుడనగు అవకాశము కల్గినది. ఉపన్యాసము లిచ్చుటలో కొంత నేర్పు అలవడినది. నేను ఇంగ్లండులో 1897 లో ప్రచారం చేయుచూ ఉపన్యాసము లిచ్చుతరి “ఆరోగ్యవిజ్ఞానము”ను రెండణాలపత్రిక నొకదానిని ఆరంభించితిని. మొదటి మూడునాలుగు సంవత్సరములు పత్రిక నిర్వహణము కొంచెము దుస్సాధ్యమైనది. కాని అనారోగ్యప్రదాయకమైన నవనాగరకతను గూర్చి దారుణములును, ఆవేశపూరితములునగు వాతలు జనుల చిత్తము నాకర్షింపజొచ్చెను. నా పత్రికా సంపాదకత్వము అప్పటినుండి ఆరంభమయ్యెను.

“ఆరోగ్యవిజ్ఞానము” (Physical culture) యొక్క పనుకటిసంచికలు చదివిన వారును, మొదటినుండియూ నా పత్రికానిర్వహణమును గూర్చి యెరిగియున్న వారును నేను తొలుత ఎట్టి కష్టములకు లోనైతి నో ఎఱుగుదురు. కొంత వడనికొయ్య అనియు మూర్ఖపువట్టుదలకల వాడననియు పేరుకాంచితిని. నేను నిజముగ పిచ్చి వాడనని కొందఱు తలంచిరి. కాని వీటివలన నేను నిరుత్సాహుడనుకాలేదు. నా ప్రయత్నము తుదముట్టువఱకు చూడదలచితిని. ఆనాటి భిషగ్వర్గమునకు సూర్యరశ్మిని గూర్చిగాని, వాయువునుగూర్చిగాని, వ్యాయామమును గూర్చిగాని, పథ్యమునుగూర్చిగాని యింపుకయు తెలియదయ్యెను. ఈముఖ్యమైన విషయములను గూర్చి తెలిసికొనవలసినంతగా ఇప్పటికిని తెలిసికొనకున్నారు. బొషధము లక్కరలేకయే చికిత్సలు ప్రకృతి ననుసరించి చేసినచో వ్యాధులు పశమించు ననెడి నావాదమును వారు పరిహసించి తిరస్కరించిరి.”

వైద్య వృత్తిలో ఇట్టి అవసమృకము లున్నను ప్రకృతివిజ్ఞాన పత్రిక సాగుచునే యుండెను. కాని అప్పటికిని కొంతమంది నిత్యశంకతులు లేకపోలేదు. తన ఆత్మత్వప్రికిని ఇతరులసందేహ నివృత్తికిని మేక్ ఫెడో ఆరోగ్యాశ్రమములు స్థాపించి తన ప్రకృతిచికిత్సను సాగించెను. ఈ చికిత్సలు ఆయనసిద్ధాంతములు సత్యములని నిరూపించెను. “సమస్తమైన వ్యాధులును మాచికిత్సలవలన కుదురుటచే నాకు అత్యాశ్చర్యము కల్గెను. ఈప్రదర్శనములను చూచిన భిషగ్వర్గులును, ఆరోగ్యమును పెంపొందించుటకు ప్రయత్నించు ఆరోగ్యశాఖవారును నావిధానము నాచరణలో పెట్టెదరను వెట్టినమ్మకము ఆరంభ

దశలో ఉన్నను కృమేణ ఆభ్రమను పోగొట్టుటకై గుణపాఠము నేర్చుకొంటిని.

మూర్ఖులను ఎట్టి అద్భుతకార్యము లొనర్చియు ఒప్పించలేము. వ్యాధులు బాధవములకర్కరలేకయే ప్రకృతిచికిత్సతో కుదరవచ్చుననునది ఒక మహావిప్లవముగా గన్నట్టినది. కనుక జనుల సంశయములను పూర్తిగా నివారించుటకు ఒక ప్రకృతిచికిత్సాప్రదర్శనములు చాలినవికావు. మేక్ ఫెడన్ యొక్క కృషి భిషక్కులనెవ్వరిని ఆకర్షించలేదు. వైద్యవిధానమునకు సీమార్గము భిన్నముగానుండెను. నేను వైద్యుడను కాను. చికిత్సావిధానములో కొంతమంది వైద్యులు నాకు సహాయముచేసినను, విచిత్రమైనచికిత్సలు నాప్రకృతివిధానముయొక్క ఫలితములే.

భిషగ్వరులును పత్రికాసంపాదకులును ఆతని విధానమును ప్రశంసించకున్నను మేక్ ఫెడన్ నిరుత్సాహుడు కాలేదు. అతడు ఆరోగ్య విజ్ఞానోపదేశకములైన భోజనశాలల నేర్పాటు చేసెను. అందు హితకరమైన ఆహారములు (అన్నము మొదలైనవి), మంచి రొట్టెలు, రుచిగాని జీవపదార్థముగాని పోకుండ వండిన శాకములు పెట్టుచుండెడివాడు. ఈవిధముగా ఎంత చౌకగా ఎట్టిమంచిభోజనము లభించునో జనులకు చూపించి ప్రచారము చేయుటకై మేక్ ఫెడన్ మొట్టమొదటిభోజనశాల 'బవరీ' దగ్గర స్థాపించెను. దానికి పై సాహోట లని పేరుబెట్టెను. అందులో క్రిందిభాగాల్లో గిన్నెడు పప్పుచారులేక ఆవిరికుడుమువంటిదానిఖరీదు గాని ఒక డబ్బు. మొదటి అంతస్తులలో పూటభోజనము ఖరీదు రెండణాలు.

ఇట్లు రెండుమూడుమాసములు సాగినతరువాత ఆభోజనశాల ఎత్తివేయవలయునని ఆతనియద్దేశము.

శ్రమ. అదివృత్తిగా అతనుపెట్టదలచుకోలేదు. ఈభోజనశాలలు స్థాపించుటలో కొంతనష్టము పాలగుదునేమోయని యతడుతలంచెను. చిత్రి మెట్టిదియో చెప్పలేముకాని అతడు పట్టిన డెల్ల బంగారమగుచుండెను. మొదటి నెలలోనే భోజన శాలమూలమున ఆతనికి రెండువందల డాలర్లు లాభమువచ్చెను. భోజనశాలాస్థాపన దీనితో నారంభమాయెను.

ఈపద్ధతులమీద తదితరులు భోజనశాలలను స్థాపించునంతవరకును ఈప్రయత్నములో నాకభిలాషతగ్గలేదు. నేను చేయదలచినట్టి జ్ఞానబోధ ఇంతటితో పరిపూర్తినొందెను. భోజనశాలాధికారులకును, పోషకులకును ఆరోగ్యకరమైన భోజన పదార్థములం దానక్తికలిగించుటయే నాప్రధానోద్దేశము. ఈపని పూర్తికాగానే నాదృష్టి నింకొకవైపునకు తిప్పితిని.*

న్యూయార్కు పట్నానికి ముప్పది మైళ్లదూరమున న్యూజెర్సీలో రెండువందల ఎకరముల భూమిని కొని అచ్చట వ్యాయామ విజ్ఞాన నగరమని యొకటి స్థాపించెను. తనవిజ్ఞానపు మొలక నచటనాటి ఒకచిన్ననగరమును నిర్మించగల్గెను. రైలు ఆపట్నముదగ్గర ఆగగనే, అచ్చటచిన్నవస్త్రములతో చెప్పులులేనికాళ్లతో తిరుగు మనుష్యులను రైలుప్రయాణీకులు దిగ్భ్రమతో చూడదొడగిరి. సంయుక్తరాష్ట్రములో సూర్యాతపస్నానము ఆచరణలోకి వచ్చుటకు పూర్వమునుండియు మేక్ ఫెడన్ సూర్యోపాసకుడు. ప్రస్తుతము జర్మనీ ఫ్రాన్సు దేశములలో నగ్నోద్యమమువిరివిగా ప్రచారములోనికి రాకమున్నే మేక్ ఫెడను భావించుచుండెను. ఈతనినూతన సిద్ధాంతములన్నియు విమర్శకు లక్ష్యభూతములైనవి. "మీరు అంతులేనిమీ విమర్శలపై నెంత

అభిలాష చూపెదరో అదిమిదేహోగ్యము నకు అంతనాశనకరము. సుఖరోగములవలన సంభవించు ఘోరారిష్టములను గురించి యువకులను ప్రబోధించుచూ ఒకకథకమునువ్రాసి ప్రకటించినందున కారాగారమునకు పోవుట వెంట్రుక వాసిగా తప్పినది." అనిచెప్పటయేగాక ఆవేశ పూరితుడై "నాజీవితములో ఈకథను ప్రచురించుటకన్న డేమగకరకార్యమొందులేదు. కాని ఇదియే నన్ను విచారణస్థానమున కీడ్చినది. దీని వలననే నాకుశిక్షవిధింపబడినది." అనిచెప్పెను. మేక్ ఫేడక్ అనుచరులు కోర్ధపూరితులై అతని ననుసరించి కోర్టువారి యన్యాయమును ఖండించిరి. ఈప్రతిఘటన వాషింగ్టన్ వఱకు వ్యాపించినది. తుదకు అధ్యక్షుడగు లాఫ్ట్రమించి యాతనివిడిచెను. ఉన్నతన్యాయస్థానమునకు వెడలునంతవఱకును, చెఱసాలబంధనము నన్ను ఛాయగా అనుసరించుచుండెను, అనియాతడు చెప్పినాడు.

ఇతరులైనచో ఇట్టితరి నిరుత్సాహులయ్యెడివారు. కాని బెర్నరు అట్టివాడుకాదు. పెక్కుకాలములు పుస్తకములు, పత్రికలు, ప్రకటించుటయందును, ఆరోగ్యశ్రమములు, ఆరోగ్యభోజనశాలలు స్థాపించుటయందును తనయావచ్చుకొని ధారబోయుటచే కొంతకాలమున కాతనిశక్తి సడలెను. "నాకు విశ్రాంతి కావలయునని నాకు తెలియును. శక్తికిమించి పనిచేసితిని. అందుచేత పరిపూర్తి విశ్రాంతికై ఇంగ్లండు వెళ్లితిని" అనిచెప్పెను. కాని బెర్నరుబోటివారు విశ్రాంతితినుకొనలేరు. పని కొంతతగ్గించుకొనగలరుగాని పూర్తి విశ్రాంతి గిట్టదు. కొన్నిమాసములు గడచినతరువాత అతడు విశ్రాంతి ననుభవించలేక తిరిగి అమెరికాకు వచ్చుటకు పూర్వము ఇంగ్లండులో రెండు

ఆరోగ్య విజ్ఞాన పత్రికలను, ఒక ఆరోగ్యశ్రమమును స్థాపించివచ్చెను.

యుద్ధనినాదములు శ్రవణకుహరములలో ప్రవేశించిననాటిదినములలో ఆతడు పెక్కుసార్లు తన దేశమునకు సహాయముచేయ సిద్ధపడెను గాని ఆతనిసహాయమును కాంక్షించుటకు అమెరికా గవర్న మెంటువారికి అవసరములేకుండెను. తుపాకిగుండ్లమూలమునకన్న వ్యాధుల వలననే ఎక్కువమంది అమెరికను సైన్యముల యారోగ్య శాఖవారు బెర్నరుసహాయమును బొందియున్న, అనేకమంది అమెరికన్ యువకులు నేడు సజీవులై యుండెడివారు. అమెరికనువారు గుర్తింప నట్టి యాతనిశక్తియంతయు పత్రికరూపము తాల్చినది. తాను ఒక గొప్ప ప్రకటనకర్త కావలెనని యాతనిదృఢసంకల్పము. ఆతనిజీవిత సంధ్యాకాలమం దైనను, హెన్రీఫోర్డ్వలెనే, అతనివ్యాపార మాతని కోటిశ్వరుని జేసినది. కాని అతను లక్ష్మినికేవలము స్వీయానుభవము కొఱకే వరింపలేదు. అతను స్థాపించిన ప్రతి పత్రికయు ఒక ప్రత్యేకోద్దేశ్యమును సందేశమును వెలిబుచ్చుచుండెను. శారీరక విజ్ఞానము దేహము నెట్లు పోషించుకొనవలెనని పాఠకులకెల్లు నేర్పుచున్నదో అట్లే సత్యభూయిష్టములగు నతని కథకములు ఆత్మ నెట్టి పవిత్రస్థానములో నుంచవలెనో తెల్పుచున్నవి. అసత్య సంపూరితము లగు పాప జల రాసులు సత్య బడబాగ్ని నేగాని యింకవు. వెనుక బెర్నరును విమర్శించి నిరసించిన పురోహితవర్గము మత ప్రవర్తకులు నేడు బెర్నరుఉద్యమములోని గాంభీర్యమును గుర్తించిరి. నేడు కొందరు మత ప్రవర్తకులు అతని సత్యపూరితములైన కథకములకు కావ్యవస్తువును గూర్చుటలో సహాయులగుచున్నారు.

అతనిపత్నికలవల్లను, వ్యాసములవల్లను వార్తా లోకమున నాతడు అగ్రస్థానము వహించెను. “నాకుధనమును అధికారమును కావలయును. ఆరోగ్యమును వ్యాపింపజేయు ఒక మహాసంస్థను స్థాపించుటకై దీనిసంతయు నుపయోగించెదను. ఒకసారి ఆరోగ్యవిజ్ఞానము వ్యాపింపజేయువాడు ఎల్లప్పుడును వానిజీవితాశయ మదియే యని తలంపవలెను. నాకు జీవితాదర్శ మొక్కటే. నా జీవితనాక కొక్కటియే ధృవసక్షత్రము. అది ఆరోగ్యవిజ్ఞానప్రచారము. జనాకర్షకముగానేను పత్రికలు సంచికలు ప్రకటించుచున్నను నా ఆదర్శమును మాత్రము మరువలేదు.

తానుమేక ఫేడనుసంస్థను స్థాపించుచు దాని ఆదర్శముల నిట్లు వివరించియున్నాడు. “ఘమా రేబడిసంవత్సరములుగా నాజీవితము నీయారోగ్య ప్రచారమునకై వినియోగించుచున్నాను. ఈనా ప్రయత్నములు తరతరములుగా సాగుటకై యీ సంస్థను స్థాపించుచున్నాను. దీనికై నా ఆస్తిలో చాలభాగము వినియోగించుచున్నాను. కావున నేను కాంక్షించిన కార్యములు నిర్విఘ్నముగా నెరవేరుటకును, శారీరకవిజ్ఞానమువలన కలుగు లాభములు నావలెనే అనుభవములో పెట్టి ప్రచారముచేయుటకును కోరుచున్నాను.

1898 సంవత్సరమునుండి నాఉపన్యాసములలో నీ సిద్ధాంతమునే వ్యక్తము జేయుచుంటిని. ఈ పద్ధతుల ననుసరించినచో కలుగునట్టి లాభము లెట్టివో చూపుటకై యారోగ్యశ్రమములు స్థాపించితిని. నేను సమ్మిస సిద్ధాంతములనాచరణలో పెట్టినటువంటి సంస్థలను పాఠశాలలను మాత్రమే నేను పోషించితిని. నా జ్ఞానమును షండలతరబడివ్యాసముల ద్వారముపను, సంఘాదకీయములందును వ్యక్తపఱచితిని.

జనులందరు ప్రకృతి ననుసరించి దేహసౌష్ఠవమును పెంపొందించుకొనుటకు వలయు మార్గములను చూపుటయే నా ప్రధానోద్దేశ్యమైనను దీనికి తోడుగా నేను కొంత భూమినికూడ సంపాదించితిని. ఈ ధనమంతయు దీనివలననే లభించుటజేసి యీ యారోగ్యప్రచారమునకే వినియోగింపదలచితిని. నేటి యీ బెర్నార్డుపేర వెలయు సంస్థ నానోములఫలము. ఈ పద్ధతి నాచరణలో పెట్టుటకు నా వృద్ధాప్యమువఱకు కాలవిలంబము చేయలేదు. ఏలనన' నేనే నాసిద్ధాంతములను స్థాపించి, వ్యాపింపజేసి, తగు చేయూతగూడ ఇవ్వవలెనని సంకల్పించితిని. ఈ విధముగా నాసిద్ధాంతములను భవిష్యత్తున దిగ్విజయముగా సాగింపదలచిన యువకులకు తగిన ప్రోత్సాహ మివ్వదలచితిని.

సగచికలు మొదలగు ప్రకటనల మూలమున వచ్చు ఆదాయముకూడ కొంత యీ సంస్థకు పోషకమగును. ఆ ప్రకటనములు సక్రమముగా నుండిననే ఆదాయము వచ్చునని నాకు తెలియును. అందువలననే మేకఫేడన్ ప్రకటన సంస్థయొక్క కార్యనిర్వాహకవర్గమును, అధికార వర్గమును ఆరోగ్య సంస్థనుగూడ సరిచూడవలసినదిగా ప్రార్థించితిని. చట్టములలో వివరించినట్లు సాధ్యమైనంతవరకు నియోజకవర్గమువారు మారకుండుటయే నాకోరిక. ఈసంస్థ మూల సంరక్షణకు అనగా ఆరోగ్యసంరక్షణకు పాటుబడుచు ధనములలోకెల్ల ఉత్కృష్టమైనదగు ఆరోగ్యధనము ప్రసాదించి జనులను సంపన్నులను జేయునని ఆశించుచున్నాను. ఈ సంస్థయొక్క నియోజకవర్గముసభ్యులు (1) బెర్నార్డు మేకఫేడన్, (2) ఓ. జె. యల్దరు, (3) లీయర్ మేకర్, (4) సనీ. హెచ్. వుడ్, (5) ఎడ్విన్. ఇ. జోటీ, (6) మేయర్ డ్యార్కిన్

(7) హేడాక్ మిల్లర్, (8) ఫల్టా జేర్నల్, (6) జో సెఫ్ స్కూట్లు. కొందరు కోటీశ్వరులు కొన్ని సంస్థలు స్థాపించి వానికి న్యాయవాదులను, ధర్మకర్తలను నియోజకవర్గముగా నేర్పాటు చేసిరి. కాని కొలదికాలమునకు సంస్థ ఏమహోద్దేశముతో స్థాపింపబడినదో ఆయుద్దేశ్యమునకు, నియోజకుల యుద్దేశ్యములకు సంబంధము లేకుండపోయెను. కాని ఈసంస్థలో ప్రాముఖ్యముగా కార్యమును నెరవేర్చువాడు బెర్నార్డు. తన ఆరోగ్యసంస్థయందు అభిమానులు ప్రోత్సాహకులును అగు మిత్రులను తాను తయారుజేసిన శిష్యులను నియోజకవర్గముగా నేర్పరించి యుండుటచేత ఆసంస్థ చిరకాలము వర్ధిల్లునని యాశయము.

మేక్ ఫేడక్ ఈసంస్థ చేయవలసిన ప్రయత్నములను వెల్లడించియున్నాడు. “లిబ్నె, టెన్నెస్సీ” లలో యువకులకు అభ్యసనముగా సైనిక కళాశాల నొకదానిని నడపుచుంటిని. దాని వలన నాకు కొంత ధనరూపకముగ నష్టము కలిగెను. ధనార్జనాదృష్టితో చూచినచో ఒకవంక ఇదినష్టమైనను ఇంకొకదృష్టితో చూచినచో ప్రపంచమునకు వలసిన యుద్ధవీరులను తయారుజేయుచున్నది. ఉన్నతాదర్శములను బట్టి చూచినచో ఇది తదితరులకు ప్రపంచమునకు లాభదాయకము.

న్యూయార్కులో డాన్సువిల్లులో నేను ఘమారు డెబ్బది సంవత్సరముల క్రిందట జాక్సన్ ఆరోగ్యాశ్రమము అనుపేరుతో నొకదానిని ఆరంభించితిని. ప్రపంచమున విఖ్యాతి చెందిన రక్షక సైన్యమును మహోద్దయమును క్లారాబార్ట్ తొలుత ఇచ్చటనే యారంభించెను. నేను ఆరంభించిన ఆరోగ్యపద్ధతులనన్నిటివి ఇచ్చట ఆచరణలో పెట్టితిని. దీనివలన ప్రస్తుతము ధనార్జన

లేకపోవుగాక. కాని అది వేనవేలప్రజలమీద తన విజ్ఞాన కిరణములను ప్రసరించుచున్నది. ఈ ఆశ్రమములో శిక్షణపొందినవారు ఈ ప్రకృతిచికిత్సను గూర్చి ప్రపంచమంతట బోధించెదరు.

ఈసంస్థ అంతర్జాతీయ పద్ధతుల మీద గూడ తనవనిని నెరవేర్చుచున్నది. ఎట్లన, ఇటలీనేతయువకులకుగాని పోర్చుగీసువారికిగాని శిక్షణ నొసంగుట. స్విస్సుగవర్న మెంటుపంపిన ఆహ్వానము నేను అంగీకరించినచో ఈసంస్థ పేరుమీదనే ఆరోగ్య ప్రచారము చేసెదను. ఈసంస్థ ఒక్క సంయుక్తరాష్ట్రములకు మాత్రమే ఏర్పడినది కాదు. దీనియొక్క పరిణామము భవిష్యత్తున ఎట్లుండునది నేనును, ఈ సంస్థకు చేరిన నామిత్రులగు నియోజకవర్గమువారును కలిసి నిర్ణయించెదము.

ఈసంస్థయొక్క ప్రస్తుతపు ఆదర్శములుగాని దీని పరిమితిగాని ఎట్టిదనగా:—

1. ప్రకృతి ననుసరించి ఆరోగ్యమును పెంపొందించుటకై ప్రచారముచేయుట.

ఈ ఆరోగ్యవిజ్ఞానమునకు సంబంధించిన పుస్తకములు, సంచికలు, పత్రికలు, కరపత్రములు ప్రకటించుట.

ఆరోగ్యశాస్త్రమునుగూర్చి బోధించు పాఠశాల లందుగాని ఇతరసంస్థలందుగాని దీనిని గూర్చి ప్రదర్శనములు జరుపుచుండుట.

ఈ ఆరోగ్యనిర్మాణమునకై పాటుపడువారికి యుచితవేతనము లిచ్చిగాని వారిసంస్థలనుగాని పోషించి సర్వప్రపంచమందును వారు దానిని ప్రచారము చేయునట్లు సహాయపడుట.

యువతీయువకులు ఆరోగ్యవంతులుగా నుండునట్లు బయట విహారస్థలములలో వ్యాయామము మొదలైన వినోదకీర్షణలు కల్పించుట.

ఆదర్శప్రాయుడైన పౌరునికి ఉండవలసిన ఉత్తమ నడవడి యలవడుటకును వారిదేహరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకును, వలయుజ్ఞానమును అన్ని తరగతులవారికిని జాతులవారికిని బోధించుట.

ఆరోగ్య విజ్ఞానమును ప్రసరింపజేసి సంఘము నుద్ధరింపవలెను. ఇదిగాక సంఘములో ఆరోగ్య విషయమై సంఘములో నున్నదోషములను సంస్కరింపవలెను.

పౌరునియొక్క విద్యుక్త ధర్మములు, ఆదర్శములు, పరిపాలనాధర్మములు, మమత్వశూన్యమైన దేశసేవ వీటిని అభివృద్ధిపరచుట, ఈవిషయమై జాతి మత లింగ కుల వయోరూపములతో సంబంధములేదు. అందరును సమాన సహాయమును పొందదగినపాతే.

కొందరు తలంచుచున్నట్లుగా ధనము పంచి పెట్టుటగాని, ఆశ్రమములు స్థాపించుటగాని ముఖ్యప్రయోజనముకాదు. ప్రపంచమంతటిలో ఎట్టివిధముగానైనను ఆరోగ్యవిజ్ఞానమును ప్రసరించుటయే. ఈ బెర్నార్డుసంస్థ చిరకాలము వర్ధిల్లునని ఆశించుచున్నాను. ఇదియొక మానవుని చిరకాలమునుండి కాంక్షించినదానికి ఫలము. ఇదియే దీని పూర్తిపరిణామమని కొందరు తలంపవచ్చును. అరువదిమూడవయేట సాధారణముగా నందరు వృద్ధాప్యములో దుర్బలులై యుందురు. కాని నాలో యౌవనోద్వేగము ఇంకనూ శమింపలేదు.

ఈ వాక్యము లుచ్చరించినపుడు అతనిబలిష్ఠములైన కండరములను నేను చూడగలిగితిని.

“ఆదర్శములు ఒక నిశ్చితమార్గమున చలనము లేకుండునట్లు నాచిన్నతనముననే ఈసంస్థనుస్థాపించితిని. ఇంకా కొన్నిసంవత్సరములు నేవచ్చేయగలనని నమ్ముచున్నాను. నామీద ఆధారపడి యున్నవారికై లక్ష, లక్షన్నరమిలియన్ల డాలర్లు

ప్రత్యేకించినాను. అది కావలసిన దానికంటె పదిరెట్లు ఎక్కువయేయని నా అభిప్రాయము. కష్టపడనిదానికై ఇట్టిబహుమతి మేలుకంటె కీడుచేయును. సంసారమునకై చాలాతక్కువ ఇచ్చినాడు అన్న విమర్శకంటె ఎక్కువ ఇచ్చినాడు అన్నవిమర్శనే సహింపగలను.

ఒకనికి కావలసినదానికన్న ఏబదిరెట్లుగా ధనమిచ్చుట అతనిశీలమును పరీక్షించుటయేయని చెప్పదగును. బంగారము మనుష్యహృదయమును తల్లక్రిందులుచేయును. అనాలోచితముగాధనవ్యయమువలన జనులు లుబ్ధులు, కృతఘ్నులునై ప్రశాంతమైన గృహమునందలి శాంతిని నశింపజేసిరి. అదినిన్ను బానిసత్వములో నణచివేయును. నీ అంతశ్శక్తిని చిత్తస్థైర్యమునుకృశింపజేసి నిన్ను అలసునిగా జేయును.

ఇంచుమించుగా నా కున్నదంతయు బెర్నార్డు సంస్థకు అర్పించితిని. ఇక శేషితమగు కాలమంతయు జీతముమీద నాధారపడియుండదలచితిని. ధనమువలన కలుగు బంధములన్నియు ఇప్పుడు నడలినవి. ఈ స్వేచ్ఛవలన నాకెంతయో ఆనందము కలుచున్నది.”

భారముల నన్నిటిని తొలగించుకొని బెర్నార్డు తన యౌవచ్ఛక్తిని ఈ సంస్థకే ధారపోయును. అతని బ్రతికియున్నంతకాలము ఈ సంస్థ అతని కొక ఉపకరణము. మృతుడైనచో ఒక స్మృతి చిహ్నమగును. ఒక్కమారు కన్నెత్తి ఈతని చూచినచో ఆబాల్యముగా నీతడు కాంక్షించినదాని కీనంసయే ఫలితమైనను ఈతని ఆశయమింతటితో పరిపూర్తి చెందినదని చెప్పరాదు. అతనిజీవితపథములో ఇది ఒకమైలురాయివంటి చిహ్నము. ఇట్టివి అతనిభవిష్యత్తులో ఎన్నియో కలవు.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాధులము			
	ఇతరులకు	చందాదారులకు			ఇతరులకు	చందాదారులకు	
క్షయ	0 12 0	0 8 0		ఆనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0	
శుక్లనస్టము	0 12 0	0 8 0					
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0					
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు			
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు			
స్త్రీలవృత్తము	0 2 0	0 1 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0	
అదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0			చందాదారులకు	1 2 0	
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు			
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0	
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	2 8 0	
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0	
1 భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	1 0 0	
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0	
					చందాదారులకు	3 0 0	

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

- | | |
|----------|---|
| Part I | Philosophy of Chromopathy and apparatus |
| Part II | Sexualogy and Sociology |
| Part III | Psychology and Mental Healing |
| Part IV | Nervous system and Insanity. |
| Part V | Diseases of organs and Cure. |

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినయమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యముఖముల కానపడి జెనుకెందుకే ముఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మూలక వ్యాధిబాదలనుండి రక్షించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా ఆతిహాస్యము, త్వయ, పుష్టి, సాచవుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, నూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర

పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గృహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిగ్రహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి వెల 4—8—0.

నిండుతోలు ఫ్లెగ్మబిల్ బైండు ,, వెల 3—0—0.

పోస్టేజి ప్రొత్యేకము.

గృంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

చందాదారులకు తగ్గింపు ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

కొత్తకూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్చబడి నూతన ఘోషన ముద్రింపబడినది. కూశేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరివిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గృంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు,

అసలు వెల రు. 3-0-0.

400 పుటలు.

ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

నదిత్రా నదూబ పెద్ద మూస మూస

జూన్
1937



సంపత్తర చండా
రు 3-0-0 లు
బెజవాడ

5వ ప్రకృతి శిబిరము
బెజవాడలో
మే 5వ తేదీని ప్రారంభించి
25వ తేదీన
ముగింపబడినది
శిబిర వివరములు
జులై నెల సంచికలో
చూడగలరు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల	వెల
ఇతరులకు	చందాదార్లకు	
కునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైషిమ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినిటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉపశాపనము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిసూర్పి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిత్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దుర్భ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

వెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్టు - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీని రోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సాన్వయములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజ వైద్యమానవత్రిక

సంపుటము ౧౯

జూన్ 1937

నరచక్ర ర

విషయ సూచిక

అయిదవ ప్రకృతిశిబిరము	162
దేవుడిచ్చిన ఆయువు	163
జంతువులు ప్రకృతిచికిత్స	165
యోగవిద్య	169
దీర్ఘాయువు	177
ప్రకృతి వైద్యముయొక్క ఫలితము	183
సౌందర్యలోభముచేత పాలివ్వని తల్లులు	184
బిడ్డలభోజన పోటీ	188
కర్కటప్రణామమునకు స్వాభావికచికిత్స	189

రీ వ ప్ర కృ తి శి బి ర ము బె జ వా డ

అంధ్రప్రకృతి ధర్మపరివర్తనారోచే యేటేటా జరుపబడుచుండు శిబిరములలో నిది అయినది. ఇది యీ సంవత్సరము బెజవాడలో కృష్ణకరకట్టలోపలయున్న శ్రీమంతులగు దినపహి శంకటపతిరావుగారితోటలో జరిగినది. ఇందు 10 మంది అధ్యాపకులు, 19 మంది విద్యార్థులు, 43 రోగులు 46 గురు అతిథులు, 17 గురు బాలబాలికలు పాల్గొనిరి. వీరుగాక అనేకమంది వచ్చిచూచి, విసి పోవుచుండిరి. ఈసంవత్సరము శివకటిసంవత్సరములవలెగాక మిక్కిలి వేడిగానుండు బెజవాడయందు కేవలము పరిశోధన దృష్టితోనే జరిపితిమి. కృష్ణానదీ ప్రక్కనే యుండుట వలన అబాలవృద్ధులు సాయంత్రము అందు స్నానమాడి తమ వేసటను మరచుచుండిరి. అందువలన శిబిరవాసులు ఉత్సాహవంతముగా నుండినను యీ శిబిరము ఏప్రియల్ లోగాని మార్చిలోగాని జరిపినయెడల యింకను అనంద దాయకముగా నుండెడిదని మాకు బోధపడినది. మేము యిక రాబోవు శిబిరములను బెజవాడలోనే జరుపవలసిన యెడల అవి యేప్రియల్ నెలలోగాని మార్చి నెలలోగాని జరుపుట మంచిదని తీర్మానించుకొంటిమి. ఈ శిబిరము అనేక విషయములలో యితరశిబిరములకు భిన్నమైన స్వభావము గలిగియున్నది. ఇదివరకు శిబిరములకు అయిన వ్యయములను ఒకరు భరించుటయు శిబిరవాసులు పెండ్లివారల తినిపోవుటయు సంభవించెడిది. ఈ శిబిరము నందు అట్లుగాక శిబిరవ్యయములను శిబిరవాసులే సంపూర్ణ ఆమోదముతో భరించుకొని తమ కౌశలమీద తాము నిలువ బడగలరను ధైర్యమును గలిగించిరి. శిబిరనిర్వహణమంతయు, ఆహారాదికములను సమకూర్చుటతోనూ పరివర్తనారోచి స్వాధీనములోనే ఉండుటవలనను, యే పదార్థములైనను కావలసినన్ని దొరుకుటకు వీలైన

ప్రకృతిశిబిరము నడుపుచుండుటవలనను, శిబిరనిర్వహణము సుఖవంతముగా నుండెను.

ఏ శిబిరములోనూ మేము వాడనన్ని నారింజకాయలు యీ శిబిరమున మేము రోగులకు యివ్వగలిగితిమి. ఇది వర కే శిబిరమునను తిననన్ని కూరగాయలు గూడ ఈ శిబిరమున ఖర్చుపడినవి.

సర్వసౌకర్యములును సులభముగా సంపాదించుటకు అనుజ్ఞనట్టి బెజవాడయందు శిబిరము జరుగుటవలన చికిత్సయును, ఎక్కువ బాగుగా మేము రోగులకు చేయగలిగితిమి. శిబిరకాలమున 3 ఆదిత్యపేటికలును, ఒక ఖర్జుండ్రి కరణ యంత్రమును వాడుకలో నుండెను.

ఈ సంవత్సరము 4 గురు, ప్రకృతివైద్యాచార్యులందును 12 మంది, ప్రకృతిచికిత్సక పరిక్షయందును కృతార్థులైరి. 18 వ లేది ఉదయము మేము కృష్ణలోస్నానము చేసి వచ్చు నప్పటికి చిరంజీవులు ఆను 23 యెండ్ల యువకుడు శిబిరములో లేడు. శిబిరనియమముల ననుసరించి లేడు శిబిరాధిపతితో చెప్పిగాని శిబిరము దాటి వెళ్లగూడదు. శిబిరాధిపతితో చెప్పలేదు సరిగదా అతను పోయిన సంగతి శిబిరవాసులలో నొక్కరికిని చెప్పిపోలేదు. అతని కొరకు చుట్టుపట్ల వెదకించితిమి. పోలీసు వారికి తెలియజేసితిమి. వైరిసింగుపురం అతడు చేరలేదని తండ్రిగారివలన తెలియుచున్నది. ఇది మాహృదయములకు అందోళనను కలిగించుచున్నది. ఈ ఒక్క-అందోళన యుండని యెడల యీ శిబిరము అన్నివిధములూ జయప్రదముగా జరిగినదనియే చెప్పవలసియున్నది. ముందు సంచికలో శిబిరమును గూర్చిన సంపూర్ణ వివరములుండును గాన యిచట కొద్ది మాత్రమే వ్రాసితిమి.

శి బి రా ధి ప తి.

ఆంధ్ర ప్ర కృ తి ధర్మ పరి వర్త బె జ వా డ

బెజవాడలో జరిగిన రీ వ ప్రకృతివైద్య శిబిరమున పరివర్తనారోచే జరుపబడిన పరిక్షలలో యీ దిగువ పేర్కొనబడినవారు కృతార్థులైరి.

ప్రకృతి వైద్యాచార్యు

౧. తాతినేని శివకాంతమ్మగారు
౨. బి. శంకటరమణప్పగారు
౩. అడుసుమిల్లి శంకటకృష్ణారావుగారు
౪. బి. అనందరావుగారు

ప్రకృతి చికిత్సక

౧. నైషధం శంకటాచలపతిగారు
౨. శిష్ట దక్షిణామూర్తి శ్రీనివాసగారు

౩. పుచ్చా కేశగిరిగారు

౪. శిష్ట శంకటేశ్వరుగారు

౫. పర్యతం రాజేశ్వరరావుగారు

౬. గంధం సత్యభాస్కరశర్మగారు

౭. కామరాజగడ్డ శంకటలక్ష్మీకామేశ్వరరావుగారు

౮. గుడిబండ సుబ్బారెడ్డిగారు

౯. పుచ్చా అంజనేయులుగారు

౧౦. మేడూరి శంకటరామాచార్యులుగారు

౧౧. నిమ్మగడ్డ నారాయణరావుగారు

౧౨. బి. టి. శివ.

బెజవాడ, } అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
26-5-37. } రీ వ ప్రకృతి.

దేవుడిచ్చిన ఆయువు

డా॥ పుచ్చావెంకటామయ్యగారు.

నేను ఒక తూరి చెన్నపట్టణమునుంచి 2 చిరి చాపలు తెచ్చితిని. నాస్వంతమునకు వాడుకొన దలచితిని. ఇంటికి వచ్చుటతోడనే మాతోబుట్టువు ఒక చాపతీసుకొని వెళ్ళినది. ఖరీదు గూడ యిచ్చినది లెండి. మాయింట్లో చాప చెడిపోయినది. ఇంకొక చాప తెప్పించి వాడుకొన్నాము. ఇప్పటికీ మావాండ్ల యింట్లో అదే చాప వాడుచున్నాడు. రెండు చాపలూ ఒక చోటనే కొన్నాను. ఒక ఖరీదుకే కొన్నాను. సమానమైన బలమే రెండు చాపలలోనూ ఉన్నది. అందులో ఒకటి రెండవదానిలో మూడవవంతు కాలమైనా బ్రదుకలేదంటే వీనిలో దేవుడు దేనికెంత ఆయువిచ్చినట్లు?

ఒక రోజున యిద్దరు పెద్దమనుష్యులు 2 గ్రామ ఫోనులో, 2 పెట్రోమాక్యులైట్లో కొంటే అందులో ఒకటి కొద్దిరోజులకే చెడిపోయి రెండవది తరువాత యెన్నిసంవత్సరాలవరకీ పనిచేస్తుంటే అందులో దేవుడు దేనికెంత ఆయువిచ్చినట్లు? సమానభాగములు గల యిద్దరు అన్నదమ్ములలో ఒకడుముష్టియెత్తుచున్నాడు. రెండవవాడు యకరము చెల్లగా యకరముభూమి కొంటున్నాడు. దీనిలో దేవుడెవరి ఆస్తికి యెంత ఆయువిచ్చినట్లు?

ఆప్తుడగు మిత్రుడొకడు యిట్లు వ్రాసెను:— “రెండుసంవత్సరములక్రితము మీరు మాపూర్వ వచ్చినప్పుడు నాభార్య పోనవించి ఆసుపత్రిలో నున్నది. అప్పుడొక ఆడుపిల్లపుట్టినది. ఈరెండు సంవత్సరములూ ఆబిడ్డ నానా ముచ్చటలూ చూచి, యీమధ్యనే మమ్ములను దుఃఖసాగరమున ముంచి కాలధర్మము నొందినది. ఆబిడ్డ మాకేగాక చుట్టుప్రక్కల నున్నవారికిని తలలో నాల్కయై వారియందరికి కీర్తిపాత్రయైనది.

మనము కర్మాధీనులమును నిమిత్తమాత్రులమనియు పరమేశ్వరుని శాసనము అనుల్లంఘనీయమైనదనియు యింకొకగుణపాఠమును నేర్చుకొంటిమి” నేను దానికిట్లు జవాబు వ్రాసితిని:-

“ఆర్యా, మీకుగలిగిన దుఃఖమునకు నాహృదయ పూర్వకమగు సానుకోశమును వెల్లడించుచున్నాను. మనకు దుఃఖము కలిగినప్పుడు దానికి మన అజ్ఞానమే కారణమని తాపమును పొందుటకన్న భగవంతుడు దానికి కారణమని భావించుటలో కొంత తాపోపశమన మున్నదని నాకు తెలియును. కాని ఆయొక్క బిడ్డతోనే మన సంసారము పూర్తియయి యున్నయెడల అట్లనే మనశ్శాంతిని బొందియుండవచ్చును. కాని సంసారమును నడుపుకొనుటలో శిశుపోషణ శాస్త్రము చాలతోగుపడును. ఇప్పటి మానవులలో తర్కము, వ్యాకరణము, ఛందస్సు, అర్థశాస్త్రము, వ్యవసాయశాస్త్రము, నక్షత్ర శాస్త్రము, మొదలగునవెన్నో నేర్చుకొందురుగాని జీవితములో నిత్య అవసరమైన శిశుపోషణ శాస్త్రము యెవరికిసీరాదు. నేర్చుకొన వలెనని ప్రయత్నింపరు. ప్రకృతి సంచికలలో వరుసగా శిశుపోషణ శాస్త్రమునుచెప్పు వ్యాసములు వ్రాయుచున్నారు. ఆవ్యాసములున్న సంచికలు వేరే టపాలో పంపుచున్నాను. ఆవ్యాసములను చదివి మీభార్యకు వినిపింపుడు. ఇప్పుడామె గర్భిణితో నున్నదని వ్రాసితిరి. ఆమె యీవ్యాసములను వినినయెడల యీతూరి బిడ్డయైనను చిరంజీవి కాగలదు. కర్మఅనునది యేదో జన్మాంతరమున చేసిన పనికి ఫలమనియు, యిప్పుడు మనకు వచ్చుఫలములకు మనము చేయు పనులకును సంబంధము లేదనువాదమునాకు రుచింపదు. వీమనిన కారము యిప్పుడు కంటిలో చల్లు

కొనినను యిప్పుడే మంట పుట్టుచున్నది. నిన్న మొన్న తినిన అమితాహారమువలన యీదినము కడుపులో నొప్పి వచ్చుటయు మనమెరుగుదుము. ఒకతల్లికి వరుసగా నలుగురు బిడ్డలు మరణించిరి. ప్రతితూరియును పిల్లలకు పాలు చాలేవికావనీ, పోతపాలు పోస్తే పడేవికావనీ, అజీర్ణము చేసి పాలకు పాలే పారుకునే వాండ్రనీ దానితోనే మరణించేవారనీ ఆమెచెప్పింది. ఈతూరి ప్రసించినప్పుడు ప్రకృతి చికిత్సానుసారము పురుడు పోయించితిని. ఆముదము పోయనీయలేదు. పోతపాలు పోయనీయలేదు. ఆకలి అయినప్పుడు దినానికి 3, 4 తూరులు మాత్రము పాలిప్పించితిని. మిగిలిన కాలములో పిల్ల యేడిచినప్పుడెల్ల చన్నీరు పోయించితిని. ఆ బిడ్డకు దినమునకు ఒక తూరి మాత్రము భేదియగును. బిడ్డ దినదినాభివృద్ధిని పొందుచున్నది. తల్లికి దినమునకు 2 తూరులు తేవకు అరవైంటుబియ్యపుకడు గిప్పించితిని. ప్రతిదినమును వండిన ఆకుకూరలును, కాయగూరలును, ముడిబియ్యపు అత్తెనరన్నమును, మజ్జగయును పెట్టించితిని. దినానికి 3, 4 నారింజపండ్లు నయితమామె తినును. ఇట్లుచేయగా ఆబిడ్డ ఆరోగ్యవంతురాలై యుండుటయేగాక 6 వ మాసముననే ఆబిడ్డలేచి కూర్చుండ గలిగినది. ఇదివరకు పుట్టిపోయిన బిడ్డలలో నొక్కరేని 10 వ మాసము వచ్చినను లేచి కూర్చుండ జాలకుండిరి. ఇప్పుడీబిడ్డ చిరంజీవి అయినయెడల యీమెకు ఆయువు యిచ్చినదెవరు? ఆదేవుడు వెనుకటి బిడ్డలకు యేల ఆయువునుపోయ లేదు? ఈ సంగతులను వితర్కించి చూచినయెడల మానవుని అజ్ఞానమువలనను, మూర్ఖతవలనను, ఔదాసీన్యము వలననే నూటికి నూరుగూరు అకాలమున మరణించుచున్నారని మనము సులభముగా తెలిసికొనగలము. దేవుడు మీదను, కర్మమీదను, మనము మరణకారణమును

నెట్టి మన అజ్ఞానమును, మూర్ఖతను, ఔదాసీన్యమును మరచిపోవలెనని మనము కోరుచుందుము. నిజమునకు మనుష్యుడెవడును ఆకాశపక్షులవలెను. అరణ్యమృగములవలెను, వనవృక్షములవలెను దేవుడిచ్చిన ఆయువును సంపూర్ణముగా అనుభవించుటలేదు. అయ్యుక్తాహారమువలననో, అల్పాహారమువలననో, అమితమగు ఆహారమువలననో, తన ప్రాణమును చేతులమీదుగా తుగ్గించివేసుకొనుచున్నాడు. “అక్కరలేదు మొర్రో” అంటుంటే “తిను, తిను” మని వడ్డించు నట్టి తల్లి తనబిడ్డను హత్యచేయుచుండుటలేదని ఎవరనగలరు? ఆకలిలేకపోయినా సరే వేళలయినదనీ, అన్నము తయారైనదనీ, తినకపోతే ఎవరో ఏమనుకొంటారో అనీ, విస్తరి ముందుకు తయారై తినువాడు ఆత్మహత్య చేసుకొనుటలేదని ఎట్లనగలము. చెప్పవచ్చిన దేమనిన ఎవరునూ దేవుడిచ్చిన ఆయువును సంపూర్ణముగా అనుభవించుటలేదు. హత్యతో ఆత్మహత్యతో గురి అయి అకాలమున దేవుని యిష్టమునకు భిన్నముగా తన ఆయువును త్రుంచివేసుకొన్నాడు. బజారులో అప్పుడే కొన్న గడియారముకూడా (Over wind) యెక్కువగా కీ యిస్తే మెయిన్ స్ప్రింగు తెగిపోయి పనిచేయదు. చంటిబిడ్డలు యెంతోమంది సందుకొట్టి చనిపోవుట అనేది యిలాగంటిదే. గడియారము అసలే కీ యివ్వకుండా యింట్లో పెట్టితే మరలన్నీ తుప్పుపడి పోతవి. అందుకనే ఒకరన్నారు “తుప్పుపట్టి పోవటంకన్నా మరలు అరిగిపోతేనే మంచిది” అని. అలాగే మనిషి దేహవయవాలకి తగినంత పరిశ్రమలేకపోతే గూడా అవయవాలు శిథిలమై మరణము జరుగుతుంది. ఇది అంతా దేవుడిచ్చిన ఆయువులో నిత్యం మనము చేయగలిగిన అవాంతరములై న మార్పులు.

జంతువులు - ప్రకృతి చికిత్స

వేగిరాజు కృష్ణారాజు, ప్రకృతి జీవనసాధకుడు, బాపట్ల.

జగత్పిత సృష్టినాటకమును సూత్రధారుడై అద్భుత కాళలముతో ఆడించుచున్నాడు. ఎను బదికోట్ల జీవరాసులను సృష్టించి ప్రతిజీవికిని వేషమును వేసి నియములను యేర్పరచి నటకులను తయారు చేయుచున్నాడు.

నటకులు, సూత్రధారుని ఆజ్ఞలను శిరసావహించి నాటకమును ఆడుచున్నారు. దుర్బిద్ధిపుట్టి గర్విష్టులైన కొందరు నటకులు సూత్రధారుని ఆజ్ఞలను అతిక్రమించి అనేక ఇక్కట్లకు లోనగుచున్నారు. వారు బాగుపడవలయునన్న మరల సూత్రధారుని ఆశ్రయించి క్షమాపణ వేడుకొని ఆయన ఆజ్ఞల ననుసరించవలెను.

ప్రస్తుత ప్రపంచములో మానవుడుతప్ప తక్కిన జీవరాసులన్నియు జగత్పిత ఆదేశము ననుసరించుచు సుఖజీవనము చేయుచున్నవి. కాని మానవుడు సృష్టినియమములకు దూరమై అనేక వ్యాధులు, దుఃఖములు అనుభవించుచున్నాడు. యెట్టి ఆహారమును తాను తినవలెనో, యెట్టి పానీయములను త్రాగవలెనో, శక్తినియెటుల సద్వినియోగము చేయవలెనో, కామవాంచ యెంతవరకు స్వాభావికమో, పంచభూతములతో యెటుల నన్నిహితముగ యుండవలెనో, మొదలగు నిత్యజీవనములో అవసరములగు కార్యములనే యెరుగలేక యున్నాడు. ఈనియమములు సృష్టియందలి తక్కిన జీవరాసులు సహజముగనే తెలిసికొనుచున్నవి.

ఒక్కచికిత్సా విషయములో విచారించినను జంతువులకే మనకంటె యెక్కువ విషయములు తెలియును. మనకు యేజబ్బువచ్చినను మనము తెలిసికొనలేక మరియొక మానవుడగు డాక్టరు వద్దకు వెళ్లుదుము.

వక్షికిగానీ జంతుసవుకుగాని వ్యాధివచ్చిన యెవరి నాశ్రయించును? వానికి స్వంతముగా వైద్యము చేసికొనుట సహజముగనే తెలియును.

ప్రస్తుతము ఈవిషయమునుగురించి విచారించుము. జంతువులు వ్యాధి నెట్లు నివారించుకొనవలయునో ఎరుంగును. ఆరోగ్యపద్ధతు లెరుంగును. వ్యాధిని రాకుండా చేయు విటమిన్సు యొక్క ఉపయోగమున్నూ సహజముగనే యెరుగును. అంతేగాక ఏయే వ్యాధులకు సూర్యకిరణ సహాయము కావలయునో ఎప్పుడెప్పుడు నీడ నుపయోగించవలెనో యెరుంగును; గాయములకు చికిత్స యెరుంగును.

1906లో ఆంగ్లబయోకెమిస్టుయఫ్. గాడ్లాండ్ అను నాతడీ విటమిను పరిసోధనకై ప్రయత్నములు గావించెను. తదాది యీపరిశోధనలు జరుగుచుండెను. ఒకజాతి విటమిన్లు సాధారణసీతములను పోగొట్టును. ఒకటి అంటువ్యాధులను జంతుజబ్బులను పోగొట్టును. కంటిబాధల నివారించును. వేరొకటి ఆకలిని గలిగించి ఆరోగ్యము నిచ్చును. ఇంకొకటి రక్తశుద్ధిచేసి శరీరము నారోగ్యముగా నుంచును. ఒకటి దంతవ్యాధులను రాకుండు మాన్పును.

గాడ్లాండుగారియు వారి అనుచరులయు పరిశోధనలవలన మనకు ఆకుకూరలను, కాయకూరలను, పండ్లను ఆహారమం దుపయోగించిన ఆరోగ్యము కలుగునని తెలుపుచున్నది. తదుపరి మనకు,విటమిన్లు లివరులోను గ్రంధులందుండియు మాంసములోనూ కలవని పీరుకనిపెట్టినారు. ఇట్టి పరిశోధనా శక్తిని భగవంతుడు జంతువులకు జన్మతోనే యిచ్చియున్నాడు.

శరదృతువులో భూమినుండి పచ్చని తృణముపైకి వచ్చుటతోడనే ప్రకృతి ఆవు, గుట్టము, మొదలైన జంతువులు పచ్చిగడ్డి నోటికందక ఒకదిన మంతయూ మేసిననూ ఒక గంటలో మేసిన యెండుగడ్డి అంతగాకయు ఆకలిపూడకయున్న నూ పచ్చికనవువైపునకే పోవును. వానికి పచ్చని గడ్డిలో ఎ జాతివిటమిన్లు గల వనియు శరీరమున అంటువ్యాధులరానీయవనియూ బాగుగా తెలియును.

డాక్టరు డెనన్ గారిట్లు చెప్పిరి. అమెరికాదేశములో మూస్ అను పెద్దజింకలు అచ్చటి నదులలో మునిగి అడుగునయుండు విల్లగడ్డిదుంపలను తినును. అడవిజాతి వర్షపుజింక శరత్కాలములో చిగుర్చు లేతకొమ్మలను ఆసక్తితో తినుచుండును. అంతేకాక కొండశిఖరముల మీద లేత రెమ్మలను తినుచూ తేమగలిగియుండు ప్రదేశములలో తిరుగుచుండును.

శరత్కాలములో ప్రకృతి అరణ్యపుశాకాహారపు జంతువును పచ్చని ప్రదేశమందెక్కువగా సంచరించుచు పచ్చికనుతినును. అదికేవలము ఆహారమే కాక బలవర్ధకావధముగూడనైయున్నది. జంతువునకు రోగమురానున్న దని తెలియుటతోడనే కనవుపైకి పరుగిడును.

డా॥ డెనన్ గారు చెన్నపురమందలి ప్రభుత్వపు వైద్యాలయములో నేత్రచికిత్సకులుగా పనిచేసినప్పుడు వారి అనుభవమునుబట్టి మనుష్యులకన్న జంతువులే యెక్కువ ఆరోగ్యముగలవని చెప్పియుండిరి.

“నాచికిత్స కేతెంచిన రోగులెల్లరు కంటి పొరలతోను అంధత్వముతోను వచ్చిరి. కాని మాచుట్టును చుట్టపై సంచరించెడి కోతులకు మాత్రము అట్టి స్థితి యెన్నడు పంభవించి యుండ

లేదు. మనుష్యులకన్న అవి శ్రేష్ఠమైన స్వాభావికాహారము తినునవగుటయే కారణము. ఆ కారణముచేత వాటి కీవ్యాధులు తటస్థించుట లేదు. అవి ధాతుశక్తి విటమినులుగల ఫలములు గింజలు వండి మార్చుచేయకుండా స్వాభావిక దశలోనే తినును మనుష్యులన్ననో సారహీనముగా చేయబడిన ధాన్యాదులను తినుచుందురు. అంతియేభేదము. మన ఆహారమైన ధాన్యాదుల యందు వంటచేసి మార్చుటచే ఆరోగ్యకరమైన విటమినులులేక నిర్జీవమై యుండును. మన ఆహారము ఆటవిక కోతికిపెట్టిన తినదు. సారహీనమైన ఆహారమని దానికి తెలియును.

మాంసాహార జంతువులు శాఖాహార జంతువులవలె విటమిన్లు సులభముగా పొందలేవు. సింహముగాని అడవిపిల్లిగాని ఒక జంతువును చంపి వెంటనే ఆ చచ్చిన జంతువుయొక్క హృదయ కుహరమునున్న గర్భాశయమునున్న చీల్చి మున్నుండు విటమిన్లుగల పిత్తాశయము మధుర కోశమును తినును. డాక్టర్ డెనన్ గారు ఆఫ్రికాలో తాము వేటాడిన జంతువులనున్న సింహములు తిని విడిపించిన పీనుగులను పరిశోధించినప్పుడు యీస్థితి కనుగొనిరి.

జంతువులు సహితము విటమినులవిలువ నెరుంగుననుటలో సందేహములేదు. అంతేగాక నూర్య కిరణములందు “డి * జాతి విటమిన్లుండుటయు అందుచేత బాల్యరోగములు రాజాలవనియు నెరుంగును. దీని తార్కాణముగా అడవి జంతువులరుదుగా రోగ గ్రస్తములగుటయె.

యేజంతువైనను జబ్బు పొందినచో మునుముందుగా భేదిమందు తీసుకొనును. మనపై ద్యులును చేయుపని యిదియే.

మనమందరమెరింగిన ఒకటిన్న విషయముగలదు.

పిల్లినాధారణముగా మలబద్ధకముగాని అజీర్ణముగాని అయినవెంటనే పచ్చిలేతగడ్డిని తినును. ఇట్లే కుక్కనక్క పులి సింహము మొదలయిన మృగములన్నియు చేయును. మాంసాహారుల విషయములో ఆకులు లేతకాయగూరలు యెక్కువ పనిచేయును. మాంసాహారమున్ను శాకాహారమున్ను ద్వివిధఆహారములు తిను యెలుగు సహితము విరేచన సాధనమెరింగియే యున్నది. నల్లయెలుగులు కొంతకాలము ఫలములు శాకాహారములు తిని ఆరోగ్యవృద్ధిగాంచును.

ఆకులు దుంపలు తిను ఆమెరికా జింకలు మొదలయినవి అప్పుడప్పుడు భేధికర వస్తువులను తినుచుండును. ఇట్టి మందును అవి సింధూరవృక్షములయొక్క పట్టలనుండియు ఇంకాకొన్ని చెట్లజగురునుండియు పొందును. ఆమెరికా జింకలు చెట్లుయొక్కచాలక తమపిల్లలను వీపుమీద యెక్కించు కొనును. ఆపిల్లలు లేతచిగుళ్లనుతని తమతల్లలకు అందించును. ఆఫ్రికా యందలి మూల్డీర్ అనులేడి, మన గర్భిణీస్త్రీ ఒకవైద్యుని నలహాపై యెటుల ఆహారనియమముతో, యుండునో అంతకన్న జాగ్రత్తగా ఆహార నియమములందు ఆమృగములు మెలగుచున్నవి.

తోడేళ్లను పట్టుట యెంతకష్టమో వేటకానికి తెలిసిన విషయమే; మాంసాహారమున మత్తు మందుపెట్టి వాటిని పట్టుటకు ప్రయత్నించగా అవి మాంసాహారము తిని యేమాత్రము అనుమానము తగిలినవెంటనే ఆ యాహారమును కక్కివేయును. మనుష్యుడన్ననో యేదైన ప్రమాదమైన విషము తిన్నట్లు తనకు చూడ్చిగా తెలిసినను దానిని వెలువరించుటకు ఒకడాక్టరు ప్లామక్ పంపుతో కడిగివేయవలెను. మనయోగులు

అభ్యాసపూర్వకముగా చేయుపని అవి సహజముగా చేయును. మన అస్వాభావిక జీవనముచేత మన జీర్ణాశయకండరములు శక్తికోల్పోయి యున్నవి. వాటికన్ననో దృఢతరమయి రాబోవు కష్టములను నిరోధించు శక్తికలిగి యుండును. జంతువునకు జ్వరమువచ్చినచో ఆహారముమాని విశ్రాంతికై చక్కని గాలిగలచోటునకు చేరి నిర్మలమైన నీరు త్రాగుచు రోగము తగ్గువరకు అటులనే ఉపవాసముచేయును. ఇప్పుడు మనవైద్యులు చేయుచికిత్స యిదియేగదా.

కీళ్లవాతముగల జంతువు ఉష్ణప్రదేశమునకేగి సూర్యకిరణములను పూర్తిగా స్వీకరించును. మనవైద్యులు నేడు కనుగొన్న నూతన చికిత్సయిదియేగదా. సూర్యకిరణములవల్ల గడ్డలు మలినరక్తములు కరిగి శుద్ధిపొందును. విషహరమని అవి యెరుంగును.

వ్యాధిరాకుండచేయు సాధనములలో పరిశుభ్రతకన్న వింతినది వేరొండులేదు. మనుష్యులకది నేర్పవలసియుండగా పశువులు పక్షులు మృగములు సహజముగానే శౌచవిధి యెరుంగును. పిల్లిజాతిలో చేరిన సింహము బెబ్బులి మొదలయినవి దినమునకు 10 పర్యాయములయినను శరీరము శుభ్రీవరచుకొనును. యేనుగలు తొండములతో జల్లుస్నానము చేయును. కణితియనుజంతువు సావశాశము దొరకినప్పుడెల్ల యేటికిపోయి స్నానము చేయుచుండును. పక్షుల విషయ మెల్లరెరింగినదే. వేడియసుకలోను చల్లనినీటిలోను స్నానము చేయుచుండును.

జంతువులుగాయపడినప్పుడు చికిత్స యెరుంగును. ఆగాయములను పరిశుభ్రముగా యుంచుట మొదటి విధి. అందుకొరకు అవి నాలుకతోనాకి పుండునందలి మాలిన్యములను శుభ్రీవరచును.

వాటి నోటియందలి లాలాజలమందు క్రిములను చలపురసమున్నది. అరసము శీలీంధ్రములను జంపి గాయములను మానునట్లు చేయును.

కొన్నిజంతువులు యిరిగిన యెముకలను చక్క పెట్టుకొనగలవు. అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రముండు పర్వతములందుండు టర్కీఅను ఒక జాతి పక్షి తనరెక్కవిరుగగా ముక్కుతో స్వస్తానము నకు త్రోసిజాగ్రత్తగా జారినప్పుడెల్లా సరిచేయుటచే స్వాస్త్యమును పొందుట నేను చూచి యుంటిని. మనుష్యులకన్న పశుపక్షి మృగజాలములే ఆరోగ్య ఔషధ చికిత్సలందును, శరీర పాటవసౌఖ్యములందును, ఇన్ద్రియజయమందును

నిర్విచార జీవనమందును యెన్నియో మడుగులు ఉచ్చస్థితియందున్నవనియు మానవుడు ప్రస్తుతము వాటినుండియే యేమైన విషయములు గ్రహించవలెనుగాని వాటికి మానవుని వల్ల నేర్చుకొనవలసిన విషయములు అంతగా యుండవనియు, ప్రస్తుత మానవజాతి అస్వాభావిక జీవనమే వానిపతనమునకు హేతువనియు, భగవానుని దయచేత భావికాలమందైన ప్రకృతి ననుసరించి జీవించితిమేని మనదైహిక మానసిక వ్యాధులు నశించి భూతలస్వర్గ సౌఖ్యములను జూరకొనగల మనియు నాదృఢ సమ్మకము.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిప్టు - బెజవాడ.

1937 యేప్రియలునెల జమఖర్చు లెక్కలు.

జ మ లు		ఖ ర్చు లు	
జనకటికల నిలువ	82-14-7	స్వేదనశ	0-13-3
పుస్తకములు	40-14-0	స్టోర్సు	11- 8-0
పుస్తకములపోస్తేజీ	2-11-6	భరణములు	33- 5-4
	43- 9-6	నాకర్లు	16- 4-0
ప్రకృతిపత్రిక	33- 8-0	ప్రకృతి పోస్తేజీ	7- 6-6
ప్రకృతిపోస్తేజీ	0- 4-0	పుస్తకముల పోస్తేజీ	3-15-6
	33-12-0	జనరలు పోస్తేజీ	6-10-6
స్టోర్సు	5- 0-0	అడిటరు	40-0-0
ఇంటిఅద్దెలు	12-0-0	చిల్లరఖర్చులు	3-14-6
పుస్తకముల అద్వాన్సులు	35-0-0	బాతులు	15-0-0
5 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరం	50-0-0	పుస్తకాల అద్వాన్సులు	13-11-0
పాలముల అదా	24-0-0	నిలువరొక్కం	133-11-6
	286-4-1		286- 4-1

కొ! ఆదినారాయణశర్మ

హే నే జరు.

అయ్యంగి వెంకటరమణయ్య

కార్యదర్శి.



యోగవిద్య

‘శరీరమాద్యం ఖలుధర్మసాధనమ్’ అనునార్యోక్తి సామాన్యముగ మనకందరకును తెలిసిన విషయమే. అయినను దానియర్థపరిజ్ఞానముగాని తదనుగుణమైన అనుష్ఠానముగాని యిప్పటివారి కున్నవని వారితేజోహీనమైనట్టియు బలహీనమైనట్టియు శరీరములను జూచినయెడల చెప్పుటకు సాధ్యముకాదు. శరీరమున నాయుఃపూర్తి నెదురుచూచుచు కడచినదినముల పరిగణించుచుండు అస్థిసూంసముల మూటగాదనుట ననేక ఋషివాక్యముల సహాయముచే స్థాపించి చెప్పవచ్చును. ఏయుపనిషత్తు ‘సత్యంశరణం గచ్ఛామి’ అని చెప్పుచున్నదో ఆయుపనిషత్తే ‘సత్యం శరణంగచ్ఛామి’ అనియు చాటుచున్నది. ఇంతమాత్రమేగాదు. “నాయమాత్మా బలహీనేనలభ్యః. ఉద్ధరే దాత్మనాత్మానామ్” ముక్తి బలహీనునకు సాధ్యముకాదనియు అందుచే పురుషుడు స్వప్రయత్నముచేతనే వృద్ధికిరావలయుననియునసంతశక్తులఘనమూర్తియగుశ్రీకృష్ణుడు అర్జునునకు గీతమూలముగా ఉపదేశము నిచ్చియున్నాడు. ఇవి నిస్సారములు గావుగదా! ఎందుకీ టైయుండవచ్చును? హిందూజీవనమునందుపాసనలేదు. ఉపాసనయనగా సాన్నిధ్యము. శరీరము మనస్సు యీరెంటితో సమీపించుటకే యుపాసనయందురు. ఈ రెంటియధార్థమును నెరవేర్చునదియే ఆర్యధర్మము. ఇట్టి యుద్దేశ్యములనుబూర్తిచేయుటకై యేర్పరచియుండుసాధనలలో ప్రాణాయామ మొక యత్తమోత్తమోపాసనయైయున్నది. దీనిని సాధించి ఫలితమును పొందవలయునని కోరికగలవారలు తెల్ల

వారుజామున పడకనుండి లేచుట, మలాదులను విసర్జించుట, దంతధావనముచేయుట, స్నాన సంధ్యాజప ఆనన సూర్య నమస్కారములు చేయుట, సాత్వికాహారమును భుజించుట, ఇట్టి అభ్యాసములతోగూడిన మంత్రీధ్యానయోగ బలముచే మనోవికాసమును గల్పించుచు పోవుచుండు మార్గము లభించినట్లైనవృక్షము పుష్పమై పుష్పము వికసించి తనలోవుండుశక్తిని బయలుపర్చుననుటలో సంశయముండదు. అందుకుగాను ముందు చెప్పబోవు పురాతన సాంప్రదాయ మందున్నపరాక్రమధర్మమును కనిపెట్టి ప్రకృతి బద్ధులైయున్న మనకొరకై పెద్దలు యుద్ధోపించుచున్నారు.

“శ్లో॥ ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం శరీరంసాధనం యతః” ధర్మముఅర్థముకామము మోక్షములనెదు సాధనచతుష్టయములు సంపాదించుకొరకు శరీరమే సాధనముగానున్నది. అట్టిశరీరము ఆరోగ్యముగానుండినగాని పై చెప్పిన సాధనచతుష్టయమును సాధింప వీలులేదు. అట్టి యారోగ్యమునకు వ్యాధులు శత్రువులుగానున్నవి. అట్టి శత్రు స్వరూపములుగానుండు వ్యాధుల నుపశమింపజేసి శరీరము నారోగ్యముగా నుండునట్లు చేయుటకు చికిత్సకుడు! గావలయును. ఆచికిత్సకుడు ఆరోగ్యసిద్ధాంతములను యోగసిద్ధాంతములందు చెప్పబడ్డ ఆననములు షట్క్రియలు సూర్య నమస్కార నదాచారములు మొదలగు సిద్ధాంతములనన్నింటిని బాగుగ నరిగియుండిననే తప్ప యేవో సామాన్యగ్రంథములనుజూచి మిడి మిడి

జ్ఞానముతో చికిత్సకు ప్రారంభించినను ప్రయోజనము లేదు.

పై నుదహరించిన చతుర్విధ పురుషార్థములలో అర్థము కామము రెండున్న విశేషించి ఇహలోక సౌఖ్యములుగా నున్నందున బహుజనుల కిష్టమగుచున్నవి. సక్రందనాది భోగములను ధ్యానింపుచుండెడి చిత్తము, జ్ఞానమార్గమునకు తీర్పుట కెవ్వనికి శక్యముగాదు. అట్టిమనస్సును అభ్యాసకౌశలముచేతను, మదగజమువలె కాలక్రమముచేత వశ్యముగా జేయ వలయును. మొదటి కామ భోగార్థమై తన్మయమైన పిమ్మట వైరాగ్యముగలిగి జ్ఞానమయుడు గావలయును. ఆత్మ మనస్సుతోనున్న, మన సిందియములతోనున్న, నేత్రములు మొదలగు ఇంద్రియములు స్వార్థములయిన రూపాదులతోనున్న శీఘ్రముగా నుక్తక్రమముచేత సంబంధించును. తత్తదింద్రియములద్వారా ప్రకృతిసంబంధమైన సకలపదార్థముల ననుసరించి సంబంధము కలిగియుండునుగాన మనస్సునకు అప్రాప్యము లేదు. మనస్సు యెచటికి నడచునో తద్వారా ఆత్మయున్న అచటికే చేరును. శరీరమందలి హృదయప్రవేశగతమైన అతిసూక్ష్మమగు ఆత్మ నిశ్చలమైన మనస్సుచేతను సంతయోగాభ్యాసమువల్లను గ్రహించతగినది. ఎవ రేపదార్థమును చింతించెదరో వారు తన్మయత్వమును పొందుదురు. శృంగారావస్థయందు ఉత్పన్నమైన రాగముచేతను బాహ్యభ్యంతర భోగాది విషయానందజన్యరసనేవనము యెట్టిదన స్వర్ణముయొక్క వర్ణాతీత్యమును దెలియుటకొరకు ముందుగా గీటిరాతిపైని గీటు పెట్టి పరీక్షించుట వంటిది గాన ధర్మావిరుద్ధమైన బ్రహ్మరసానుభవమునందు పిమ్మట ప్రవర్తించుచున్నారు. అటుపైని యానంద స్వరూపమైన

బ్రహ్మముయొక్క సాక్షాత్కారము చేతను ధన్యుడనై తినను భావనాపూర్వకముగా శాశ్వతమైన బ్రహ్మనంద స్వాదన సౌఖ్యమును బొందుచున్నారు. ఆహ! సృష్టిలో నెంతో యపారమైన సౌందర్యము నిండియున్నది. దీని ననుభవించుటకు దగినట్లు మన శరీరమును ఆరోగ్యముగాను మనస్సును నిర్మలముగాను బుద్ధిని స్థిరముగానుండునట్లును తయారుజేసి, జీవాత్మను పరమాత్మను ఏకీభవించునట్లుగా తయారు చేసుకొనవలయును. అట్టి దానికే యోగమని పేరు. ఇట్టి యోగమును సాత్వికాహారముచేతను, షట్క్రియలచేతను, యోగాసనములచేతను, సూర్య నమస్కారములచేతను, ప్రాణాయామముచేతను, నదాచారముచేతను, సాధన చతుష్టయముచేతను సాధించవలెను. ఆరోగ్యముచే శరీరమును, సత్సంకల్పములచేత మనస్సును, ఆత్మోపాసనచేత జీవస్వరూపమును సిద్ధము చేసుకొన్న యెడల సృష్టిలో స్వాభావికముగ తనంతట నిండియుండు సుఖ సంతోషములు తమంతటతామే లభించుచుండును. సచ్చిదానంద స్వరూపమైన యాత్మయే సుఖస్వరూపమై యంతట నిండియుండును గాన దాని పొందుట కేమాత్రము ప్రయత్నమక్కరయుండదు. గాని దానికుండు కామకోపధ లోభ మద మాత్సర్యములవలన గలుగు నభ్యంతరములను దూరీకరించుట మాత్రమే దానికై చేయు ప్రయత్నమైయుండును. తగినట్లు సంస్కరించుటచేత నేలాటి వస్తువయినను తేజోవంతమై యుపయోగార్థమగుట సర్వానుభవసిద్ధము. అట్లనే మన శరీరము సహితము పుట్టుకతో సామాన్యమై తోచుచుండినను పురుషప్రయత్నముచేత నెంతో కార్యదక్షమగునట్లు మనశరీరమును సిద్ధపరుచుకొనవచ్చును. ఇందుకు దగియుండు సదుపాయ

ములు పెక్కులున్నప్పటికి శోధనక్రియ లనదగిన పంచకర్మలున్న తత్సంబంధమగు షట్క్రియలున్న ప్రధానమైనవి. పివీలికాది బ్రహ్మపర్యంతము నిండియున్న ఆబంత్యానంతాది వివిధశక్తి దయానముద్రుడై పరమేశ్వరుడు జ్ఞానజ్యోతి స్వరూపుడై మనకు కావలసియుండు సమస్త క్తులను సులభముగా గ్రహించుట కనుకూలించునట్లు నిర్మించబడియుండు సూర్యభగవానుని రూపమున మనకు ప్రత్యక్షముగ గనపడుచుండెను. ఇత డప్రార్థితముగ తనలోని సర్వ శక్తులను దగిన ట్లందరికినిచ్చుచుండు స్వభావముగలవాడైనను పయత్న విశేషముచేత దేనినైన నెంత యధికముగనైన మనము శక్తికొలదిని సంపాదించుకొనవలెను. ఇట్లు దైవిక శక్తులలో మనకుగల బాధ్యతహక్కును విచారదృష్టిచే గనిపెట్టి నియమప్రకారము బంధత్రయములతో గూడిన ఓం అను సబీజము నుచ్చరించుచు ప్రాణాయామము ననుష్ఠించువారలకు వారివారి ప్రయత్నానుగుణములైన ఫలితములకు బాత్రులగుదురనుటలో నేలాటి యాశ్చర్యముండదు.

“అమంత్రమక్షరంనాస్తి, నాస్తిమూలమనౌషధం అయోగ్యఃపురుషోనాస్తి యోజకస్తత్రీదుర్లభః” అనునట్లు మన కీశ్వరుం డిచ్చియుండు వస్తువుల వినియోగ క్రమమును గుర్తించలేక యనేకములైన తొందర్లకు లోబడుచున్నాము గావున ధర్మము మొదలగు పురుషార్థములను సాధించుటకు శరీరము ప్రధానోపకరణము. శరీరారోగ్యమును నిర్లక్ష్యముచేసి గొప్ప విద్వాంసుడు గావలయుననిగాని ధనవంతుడుగావలయుననిగాని సంతానవంతుడు గావలయుననిగాని చివరకు మోక్షమును బడయవలయుననిగాని కోరినను నది దుర్లభమును వ్యర్థప్రయత్నమును కాగలదు.

శ్లో॥ సర్వమన్యం పరిత్యజ్య, శరీరమనుపాలయేత్ తదభావేహి భావానాం సర్వాభావశ్శరీరిణాం । నగరీ నగరస్యేవ —? రథస్యేవ రథీనదా స్వశరీరస్యమేధావీ కృత్యాప్సేవహితోభవేత్ ॥

హితమభ్యసతః పుంసో నాకాలేకాలదృష్టినా, సంజాయతే పరామర్శోబలోత్సాహేందియా యుషం॥ అనునట్లు మనుజులు సర్వకార్యముల నొకమూలమైన మొదట శరీరమును గాపాడుకొనవలయును. అట్లుగాక శరీరరక్షణంబు నుపేక్ష జేసిరేని మానవుల శుభాశుభదైవిక కార్యములన్నియు నశించును. గాన నగరాధిపతి నగరమును రథికుడు రథమును గాపాడుచందంబున వివేకియగువాడు శరీరసంరక్షణ విషయమందు మిగుల జాగ్రత్త గలిగియుండవలెను. ఇటుల శరీరసంరక్షణ చేయుచుండువానికి అకాలమృత్యువు గలుగకుండుటయేగాక బలము ఉత్సాహము ఇందియముల ప్రకాశము ఆయుర్వృద్ధి జెందును. ఇటుల శరీరారోగ్యవిధుల ననుసరించి నడుచుకొనక జీవేంద్రియ చాపల్యమునకు లోబడినమజులకు అనారోగ్యము, ఆయుక్ష్మణము, సంప్రాప్తమగును.

“అనారోగ్యమనాయుష్య మన్వర్గం చాతిభోజనం అపుణ్యం లోకవిద్విష్టంతస్తాత్ తత్ప్రవిరజ్జయేత్ ॥” అనారోగ్యమగునవిగాని ఆరోగ్యమగునవిగాని అతిభోజనము మనుజులకు రోగమును గలిగించును. ఆయుస్సును నశింపజేయును. స్వర్గమునకు బోనీయక నిలుపుజేయును. పుణ్యమును పాడుచేయును, లోకనిందితముగా నున్నది గావున బ్రహ్మమార్గప్రవర్తకుడు అనారోగ్యమును విడువవలయును. గనుక మనము ముఖ్యముగా ఆరోగ్యవిధుల ననుసరించవలయును.

దేశకాల దేహప్రకృతి మొదలగువానికి విరుద్ధ

ముగ నుపయోగింపబడిన ఆహారవిహార ఆచార ములచేత వాతపిత్త కఫములు అమాశయమును పొంది జఠరాగ్నిని వెలుపలికి దోసి రసభాతువుతో జేరినవగుచు - జ్వరాది సమస్తరోగములు గలుగజేయును. ఆకారణముచేత, మానవులకు సహితాహార విహారంబులచే సమానస్థితి నుండు వాతపిత్త కఫంబులు వికృతిజెంది వివిధరోగంబుల నుత్పాదించును. అట్టి రోగంబుల నిర్మూలము జేయుటకు మందుల మూలమునగాక శోధన చికిత్స శమనచికిత్స అను రెండును ప్రధానములు. శోధనమనగా దోషములను పోగొట్టునది. శమనమనగా దోషములను శమింపజేయునది. ఈ రెంటిలో “యేతత్సంశోధనై సిద్ధాః సతేషాంపునరుద్భవః” వమనవిరేచనాది శోధనక్రియలచే శోధింపబడిన వ్యాధులు - మరల నుత్పన్నంబులు కావు - కావున శోధనచికిత్సయే శ్రేష్టము. ఇట్టి చికిత్సలు ఆయుర్వేదమున వమనకర్మ, రేచనకర్మ, నన్యకర్మ, మర్దనకర్మ, స్వేదకర్మములని అయిదువిధములుగానున్నవి. యోగశాస్త్రమున ధౌతి, వస్త్రీ, నాలి, నేతి, కపాలభాతి, త్రాటకములని ఆరుకర్మములను చెప్పబడియున్నవి. వమనకర్మకు నాలుగు వేళ్ల వెడల్పు, 20 మూరలపొడుగు గల గుడ్డను నీటిలో తడిపి నోటిగుండ గుడ్డయొక్క కొనను మెల్లమెల్లగా మ్రింగుచు వెలికి దీయుచు శ్లేష్మమును బహిర్గతము చేయుసాధనమున్ను, రేచనకర్మకుచిటికినవేలులావుగలదియు అంతియే రంధ్రముగలదియు నారంగుళముల పొడవుగలదిగానుండునట్లు తగరముతోగాని వెదురుతోగాని తయారుచేసి ఆసనములోజూనిపి బోడ్డులోతునీళ్లలోనుండి మధ్యమోత్తర దక్షిణ నాలిక్రియలచే నీటిని మలాశయమునకు వచ్చునట్లు ప్రయత్నముచేలాగి కడుపును రూపించి నీటిని బయటకువదులుటను చేయుచు మలమును

బహిర్గతమును చేయుసాధనమున్ను, మర్దనకర్మకు పొట్టను వెన్నెముకకు అంటులాగున కడుపును నొక్కిచేయుటచే నాభియందుండు కూర్మచక్రము స కూర్ధ్వాధ తిర్భగ్భాగములయందుండు 72000 డబ్బై రెండువేలనాడులకు పొత్తునుగలిగించి అచ్చటనుండు సమస్తరక్తనాడులకు మర్దన గలిగించి, సమస్తనాడులయందలి వోషములు బోవు సాధనమున్ను, నన్య కర్మకు మూరెడు పొడవుగలదియు ముడుతలు వగయిరా లేకుండు నదియు యెలుకతోకవలె తయారుచేసి తడిపి నేయివ్వాసి ముక్కులద్వారా త్రాటి నెక్కించి నోటివెంబడితీయుచు శిరోగతశ్లేష్మమును బహిర్గతముచేయు సాధనమున్ను, స్వేదకర్మకు కుడి ముక్కుగుండా వాయువును పీల్చి యెడమముక్కు ద్వారా వదలి మరల యెడమముక్కుద్వారా గాలిపీల్చి కుడిముక్కుద్వారా వదలుటయు యిట్లు పలుమారుచేసిన శరీరమంతయు నిండి యుండు రోమకూపములద్వారా చెమటను బహిర్గతముచేయు సాధనమున్ను, త్రాటకకర్మమన నాసికాగ్రిమందుగాని భూమిధ్యమందుగాని దృష్టినినిల్పిమనస్సు నేకాగ్రముచేయుసాధనమున్ను చెప్పియున్నారు. ఇట్లు క్రమాగతములగు వస్త్రాదికర్మలచేచేయు శోధనచికిత్సలయొక్క పరిజ్ఞానము కేవల వైద్యులచే రోగనిర్మూల విషయమై యుపయోగింప బడుటయేగాక యీ శోధన చికిత్సలను ఆరోగ్యాభివృద్ధి రోగనాశనము, చిత్తస్థైర్యము, భూతదయ, జ్ఞానాభివృద్ధి, ఆయుర్వృద్ధిగలిగిన చతుర్విధ పురుషార్థములకు మూలభూతమైన శరీరమును ఆరోగ్యముగా నుంచుకొనుటకు, మన పూర్వపురుషులగు, చరక వాగ్భట భావమిశ్రాదులగు వైద్యపుంగవులును, పతంజలి ఘోషండ ఘోరక్షమత్సేంద్రీ నాధులు మొదలగు జ్ఞానపుంగవులును తమ

తమ గ్రంథములయందు, ప్రాధాన్యముగ జెప్పి యున్నారు. పై శోధన చికిత్సలకింత ప్రాధాన్య మిచ్చుటచేతనే పరంపరాభివృద్ధిగ నభివృద్ధికి వచ్చియున్నవని తెలియవచ్చుచున్నవి. ఇట్లు వేదకాలమునుండి భావమిశ్రుల కాలమువరకు, శుక్లపక్ష చంద్రునివలె నభివృద్ధిగాంచియు, కాలక్రమమున నశించినవనుకొను కాలమన దగిన యిక్కాలమునకూడా పాశ్చాత్య వైద్య పుంగవులచేత ఎనిమిది యిరిగేటర్లను పదములచే, నువయోగించుచు వస్త్రాది కర్మలనే స్త్రీ పురుషాదుల కుపయోగించుచు ననేక వ్యాధులను కుదుర్చుచున్నట్లు మనము చూచునేయున్నాము గాన ప్రియమైన ఆత్మమిత్రులకు తెలియజేయు మనవి యేమనగ మనము ప్రతినవత్సరము పల్లెలలోనో, పట్టణముల యందునో, తోటలందునో, అడవులయందునో, కొండ గుహలందునో, సంఘముల క్రిందజేరి ఆ చుట్టుపట్లనున్న కాయలు, ఫలములు, గింజలు, ఆకులు, యితర జీవజంతువులకు తినుటకు లేకుండా చేయుచు మనముకూడా యితర జంతువులలాగున భుజించి శరీరములను పెంచి ఆత్మశక్తిని సంపాదించు కొనక వృధా కాలయాపన చేయుటకుగాదు గనుకను మన మేకార్యము జేసినను భుక్తి ముక్తి అను రెండు కార్యములు జరుగవలయును గనుకను మనమందరముగూడి స్వస్థవృత్తము నవలంబించుట షట్క్రియలు చేయుట యోగాసనములనుచేయుట సూర్య నమస్కారములు చేయుట ప్రాణాయామముచేయుట పశ్వాహారమైనను అపశ్వాహారమైనను ద్వేషభావములేక సాత్వికాహారమునే భుజించుట మొదలగు కార్యములు యథావిధిగా జరుపబడిన ఆత్మశక్తిని సంపాదించి మనసాటి సోదరసోదరీ మణులను తయారుచేసి ప్రపంచమున కుపకా

రము జరిగి నప్పుడే మనము ధన్యులము కాగలము గాని లేనియడల మనసంఘమునకు దేశమునకును అనర్థము తెచ్చినవారమగుదుము. పై విధుల ననుసరించుచు ప్రాణాయామమును జేసినయెడల నిర్మలమగు తేజశ్శక్తిని సంపాదించి దేశమునకును ప్రజలకును మంచి ఉపకారమును జేసినవారమగుదుము, గాన ప్రాణాయామవిధిని దానివల్ల నివారించు వ్యాధులను క్లుప్తముగా వివరించెదను. ఇట్టి యోగమును చైత్ర, వైశాఖ మాసముల యందును ఆశ్వయుజ, కార్తీక మాసములయందును సూర్యోదయ కాలమునకు పూర్వము బ్రాహ్మముహూర్తమనగా తెల్లవారుఝామున నాలుగుఘంటలకు నిద్రనుండిలేచి నిత్యకర్మలను తీర్చుకొని సున్నాతుడై అయిదుగంటలకున్ను అర్ధరాత్రియందును నిశ్శబ్దకాలమందును యోగమును ప్రారంభించవలయును. ఇట్లుప్రారంభించి యోగమును సాధకుడు ఉదయము, సాయంకాలము, అర్ధరాత్రియందును ప్రారంభించినయెడల నిర్విఘ్నముగ కొనసాగును. దీని నభ్యసించుటకు ప్రత్యేకించి ఏకాంతగృహ ముండవలెను. ఇట్టి యోగము నాల్గవిధములు. (1) రేచకము, (2) పూరకము, (3) కుంభకము, (4) కేవల కుంభకము. రేచకమనగా మన హృదయములో నిలవయున్న వాయువును బయటకు విడుచుట, పూరకమనగా బయటవున్న నిర్మలమైన వాయువును లోపలకుపీల్చుట, కుంభకమనగా మనము బ్రాహ్మమునుండి గ్రహించిన వాయువును లోపల అనగా నాభిస్థానమందుగాని హృదయస్థానమందుగాని కంఠస్థానమందుగాని నిల్పుట, కేవల కుంభకమనగా లోపలనున్న వాయువును ఉన్నట్టుగా బంధించుట. ఇవియే ప్రాణాయామమునకు చేయదగిన మార్గములు. లోపలనున్న బాగ్గుపులును గాలిని వదలినపిమ్మట మూలాబంధమును వేసి

బాహ్యముననున్న పరిశుభ్రవాయువును అయిదు మినుట్లకాలమున లోపలికిపీల్చుట. అట్లు పీల్చిన వాయువును అయిదుమినుట్లకాలము పై నచేప్పిన స్థానములయందు కుంభ జాలంధర బంధముచే కంఠమునుమూయుట. అటుపిమ్మట ఉడ్యాణబంధముచే కుంభించిన వాయువును వెలపలకు మెల్ల మెల్లగావదలుట చేయవలయును. కేవల కుంభకమునకు రేచకపూరకము లక్కరలేకుండా లోపల నున్న వాయువును అయిదుశకండ్లుకాలము నిలుపుటలు చేయవలయును. ఇది ప్రారంభదశ. ఈ ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు వెన్నెముకను వంచకుండా ఏకలయినుగా నుంచవలయును. సిద్ధాసనమునుగాని పద్మాసనమునుగాని వేయవలెను. ఈ ప్రకారం మానమురోజులు అయినతరువాత మరల ప్రారంభములో అయిదు శకండ్లుకాలములో ఓంకారమునుగాని వారివారి యొక్క ఉపాసనా దేవతామంత్రమునుగాని జపించుచు వాయువును లోపలకు పీల్చుట, పీల్చిన వాయువును యిరువది శకండ్లుకాలము కుంభించుట, అట్లు కుంభించినవాయువును పదిశకండ్లుకాలములో అపానవాయువును పదలుట చేయవలయును. ఇట్లు నెలకొకసారి తనశక్తికొలిదిశకండ్లును హేచ్చుచేయవలయును. అనగా యెన్ని శకండ్లుకాలము ప్రాణవాయువును పీల్చుదురోఅంతకు నాల్గురెట్లు కాలము వాయువును బంధించుట, అట్లు బంధించిన వాయువులో సగముకాలమున లోపలనున్న వాయువు వదలుట చేయవలయును. ఇట్లుచేయుట ప్రాణాయామమగును. ఈవాయువునుపీల్చుట, బంధించుట, వదలుట అంకెలు కన్నను శకండ్లకన్నను బీజములుచ్చరించుట సహస్రగుణాధికము. మరియు బంధత్రయములతోను నియమములతోనువుండవలెను. శుక్లపక్ష పాడ్యమిరోజున యెడమముక్కుతో వాయువును

పీల్చి బిగించి కుడిముక్కుతో వదలవలయును. మరల కుడిముక్కుతో వాయువునుపీల్చి బిగించి యెడమముక్కుతో వదలవలయును. ఇట్లు మూడేసిరోజులకు స్వరము సూర్యోదయమునకు కుడియెడమలకు మారుచుండును. మరల కృష్ణపక్ష పాడ్యమిరోజు సూర్యోదయమునకుకుడిముక్కుకు శ్వాసవచ్చును. ఈ ప్రకారము శుక్లపక్షములోయెడమముక్కుగుండా సూర్యోదయమున స్వరముచేరుటచే చంద్రస్వరమనియు, కృష్ణపక్షములో కుడిముక్కుగుండా స్వరమువచ్చుటచే సూర్యస్వరమనియు మనపూర్వులు కుడియెడమలకు సూర్యచంద్రస్వరముల నాడులనియు సూర్యస్వరమునకు ఇడానాడియనియు, చంద్రస్వరమునకు పింగళనాడియనియు పేరుపెట్టిరి. స్వరవిషయమై చాల విషయములుండుటచే గ్రంథవిస్తరభీతిచే వదలివేయబడెను. బంధత్రయములనగా, మూలబంధఉడ్యాణబంధజాలంధరబంధములని మూడువిధములు. మూలబంధమనగా కుడికాలుగాని యెడమకాలుగాని వృషణములకును మలకోశమునకును మధ్యభాగమును నొక్కివుంచుట. ఉడ్యాణబంధజానగా నాభిస్థానమును వెన్నెముకకు అంటులాగున నొక్కుట. జాలంధరబంధమనగా కంఠమును బిగించుట. ఇవిబంధత్రయములు. లోపలికి పీల్చినవాయువు గుదద్వారముగుండా పోకుండునట్లు నిలుపుటకును ఉడ్యాణబంధమున లోపలకుంభించినవాయువు నిలవవుండకుండా కడుపును వెన్నెముకకు అంటులాగున నొక్కి లోపలివాయువు ఏమాత్రము మిగలకుండా బహిర్గతముచేయుటకును జాలంధరబంధమున లోపలనున్న వాయువును ముక్కులద్వారాగాని నోటిద్వారాగాని బహిర్గతముగాకుండా కంఠమును బిగించుటకును ఉపయోగము. ఇవియే బంధత్రయములు. ఇట్లు

ప్రాణాయామము విధిగా చేయబడవలయుననియు, దీనియొక్క యుపయోగము విధిగా తెలిసికొనవలయుననియు, పెద్దలగు అనుభవజ్ఞులచే చెప్పబడినది. దీనివల్ల కలుగు సుగుణము లెవ్వియన శ్వాసను పూరించి స్థంభింపచేయగా శ్వాసకోశములుబిడ్డి హృదయకోశముచేతనుండు మాంసఖండమంతటి యా తాకుడుచే జీర్ణకోశమునుఅంటి పేగులను చలింపచేసి మూలాధారమునకుపోయి మూలబంధముచే గుదస్థానమును బిగించుటచేత ప్రవాహమువలె వెనుకకు తిరిగి పైకుబుకును. అప్పుడు ఒక విధమైన దడగలిగి సాధకునియొక్క శరీరమంతయు చమట పుట్టును. ఆ చమటను శరీరమునందు తైలమువలె మర్దన చేయవలెను. అట్లు మర్దనచేయక, విసనకట్టతో విసురుటగాని, వస్త్రముతో తుడుచుటగాని, చేసిన యడల సాధకునికి శరీర పాటవము తగ్గుటయేగాక నీరసపెట్టును. అందుచే ఆ చమటను శరీరమున నినుకటకు మర్దన చేయవలయును. దీనిచే మూలాధారము నందున్న మాలిన్యములు దగ్ధములగును. అందువలన శూక, లింగ, యోని రోగములు నివారణమగును. పిమ్మట నా శ్వాస తరంగము పొత్తికడుపున నున్న స్వాధిష్ఠాన చక్రముననున్న నాడీచక్రమును సంస్కరించును. అందుచే నచ్చట వాయుచలనముచే నగ్నిపుట్టి యచ్చట దోషములను బోకార్చును. దానిచే గృహస్థాతిసారములు మొదలగు రోగముల బోకార్చును. ఆపైన వాయుభంగము నాభియందలి మణి పూరక చక్రమును స్పృశించి యందగ్ని పుట్టించును. దానిచే పిత్తరోగములును అజీర్ణ రోగములును హరించును. తరువాత నావాయుకెరటము, హృదయ కమలమునచేరి, యచ్చట వేడిమి కలిగించి, విశుద్ధ చక్రమందలి, తేజస్సును ప్రజ్వ

లింపచేయును. దానిచే శ్వాస కాసాది రోగములు నివారించును; రక్తము శుభ్రింబై దేహమంతట వ్యాపించి నిర్దుష్టమగు శుక్ల ముత్పాదించును; నాభిస్థానము హృదయ స్థానము పరిశుద్ధమైన దగుటచే హృదయజ్ఞాశయములయందు గలుగు సమస్తరోగములు నశించి మనస్సునకు సిరత్వమును యింద్రియములకు స్వచ్ఛమైన తేజస్సును, నిర్మలమైన బుద్ధిని, సదసద్వివేకమును కలిగించును. తరువాత నమ్మారుత తరంగము ఊర్ధ్వగతంబై అనాహతమందు ప్రవేశించిన తోడనే సాధకునకు సీచకర్మలయందు విముఖత్వమును, సత్కర్మలయందు ప్రవేశమును కల్గించి చిత్తశాంతిని వృద్ధిచేయుటయేగాక గుండెలు, బాహుమూలములు, జబ్బలు, చేతులు, ప్రక్కటెముకలు, పార్శ్వములు, వీపు, వీనియందలి దోషములను పోగొట్టి యందలి రోగముల నపహరించును. అటుపైని నాయనల మాజ్ఞాచక్రమున ప్రవేశించి కంఠమందలి దోషముల నణచి స్వరమును చక్కచేసి మెడనరములను బ్రహ్మాదండిని దృఢపరచును అందువలన బ్రహ్మాదండి మొదలు నాసాగ్రమునేకరీతిని సమరేఖగా నునిచి కూర్చుండుటకు సమర్థులగుచేయును. ఇందువలన దశ విధముద్రలను వివిధయోగములను పట్టుటకు శక్తిగలుగును. శక్తి కల్గుటయేగాక బ్రహ్మాదండి ననుసరించియున్న సమస్తవ్యాధులు నశించి పోవును. చిట్టచివర కాయనల ప్రవాహము భూమిధృమనందలి ఆజ్ఞాచక్రమునను ప్రవేశించియందగ్ని ప్రజ్వలింపచేసి మనుజునకు నేత్రజిహ్వ నాస శ్లోత్ర శిరములయందలిదోషముల నిర్మూలము చేసి వానికి దారుఢ్యమునిచ్చి పరిశుద్ధమైన దృష్టియు ప్రతిభయు శమదమాది సంపత్తియు కల్గించి బ్రహ్మవర్చస్సు కల్గించును.

అనంతర మా వాయుతరంగము సహస్రారచక్రమున ప్రవేశించి మెదడునందలి సమస్తరోగములును హరింపజేసి నిర్మలత్వమును ఆత్మశక్తిని తేజశ్శక్తిని కల్పించును. నిత్యము ఇందువలన దూరదృష్టి దూరశ్రవణాది సిద్ధులుగలవాడగుటకు సాధనము కల్గును. ప్రాణాయామమువలన నిట్టి దేహసౌఖ్యమును మనోనిశ్చలమును కలుగుననుటకు ఏమాత్రము సందేహింపనక్కరలేదు. నిత్యము నిట్టి ప్రాణాయామము నభ్యసించుచు ఆత్మశక్తిని సంపాదించి దేశమునకును ప్రజలకును తన శక్తికొలది సహకారముచేయుచు యిహపర సౌఖ్యముల రెంటిని పొందవలయునేగాని యీ యోగవిద్యలను గారడవిద్యలక్రింద నుపయోగించి భ్రష్టుడగుటకు గాదుగాన ఆసనముల మూలమునను సూర్యనమస్కారముల మూలమునను షట్క్రియల మూలమునను సాధకునియొక్క సమస్తరోగములను హరింపజేసుకొని ప్రాణాయామమువలన కల్గిన మనః పరిశ్రమముల వలన దేహబుద్ధులకు బలము కృమకృమముగా కలుగునటుల ఆత్మబలమును సంపాదించిన దాని యనుభవమును ఆనందమును ఎవరిమట్టుకు

వారు అనుభవించవలసినదేగాని చెప్పటకును వ్రాయటకును శక్యమగు కార్యముగాదు. గ్రంథ విస్తరభీతిచే వ్యాసమును ముగించుచున్నాను. ఇక రానున్న వ్యాసములో క్లుప్తముగా అభ్యాస విషయములు చెప్పబడియున్నవి. అనుభవయుక్తముగా జూనినచో నవి ప్రతివానికిని తప్పక గోచరించును. మరియు నిరపాయకరమైన యానంద మొనగుచున్న యీ మహాయోగమును విడిచిపెట్టి అనారోగ్యకరములగు ఆహారవిహారాదులనే పాటించక ఆరోగ్యకమును, రోగహరమును, బలమును, జ్ఞానమును యిచ్చునట్లు ఆహార విహార ఆచారములను ఆచరణకుదెచ్చి శక్తిచాలనము, లంబికాయోగము, దశవిధముద్రలు దశవిధ కుంభకములును, బంధత్రయములు మొదలగు సాధనములను గురుముఖముగా దెలిసికొని ఆరోగ్యభాగ్యముల బడయుదురని నాకోరిక.

ఇట్లు సజ్జనవిధేయుడు,
ఆయుర్వేదోపాధ్యాయుడున్ను, సాధితలంబకారి
యోగసాధకుడున్ను ఆగు,
యోగవిద్వాన్ భాగవతుల రామమూర్తి,
తెల్లపాలెం, సామర్లకోటపాస్టు.

వీణ

తెలుగు మాస పత్రిక

తెలుగుదేశములోని సుప్రసిద్ధుల రచనలు ఇందుండును.

సాలుచందా : రు 1-8-0

వలయువారు:— మేనేజరు వీణ, తేలపోలు (కృష్ణా)

విప్రకృలదర్పణము

తడవకు 300 పుటలకు తక్కువకాకుండా అన్నికాఖల బ్రాహ్మణకుటుంబముల చరిత్రలు కి మాసముల కొకసారి పుస్తకరూపమున ప్రచురించుచున్నాము. భాగము 1కి ఖల రు 1-4-0 వి. పిగా బంపమనిన రు 1-12-0. ప్రధమ భాగము జెలువడినది. 2 భాగము అచ్చులోనున్నది. ఈ గ్రంథము కొనినవారియొక్క కుటుంబచరిత్రను మరుసటి గ్రంథమున ముందుగా ప్రచురించెదము.

ప్రధమభాగమున 588 కుటుంబచరిత్రలు గలవు.

సత్తిరాజు సీతారామయ్య,
కంచేరు, చెనుగొండ పోస్టు, పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా.



నీ దేశస్థితి

ఈ చరిత్రాత్మకమైన యిరువదవ శతాబ్దమున పెక్కుమార్పులు మన కనులయెదుట చూచుచున్నాము. రాజకీయ, ఆర్థిక, సాంఘిక, మత, ఆరోగ్యవిషయకములగు మార్పులు అనేకములు కలుగుచున్నవి. ప్రస్తుత పరిస్థితులయందు మన హిందూ దేశమందుదరిద్రము పనిలేనితనమువిజృంభించుచు అనేకులను బీభత్సల చేయుచున్నది. అనారోగ్యము ప్రబలుచున్నది. శారీరక మానసిక దార్ధ్యము తగ్గి జాతీయక్షీణత కలుగుచున్నది. ఏది యెట్లున్నను దీర్ఘాయువును పొందుటయు ఘంచి ఆరోగ్యవంతులయి యుండుటయు ప్రప్రథమములగు హంశములు. అట్టి ఆరోగ్య భాగ్యమును కలుగుటకు కలిగినసంపదను నిలుపుకొనుటకు కొంత ఆరోగ్యజ్ఞానము ప్రతి యింటను అవసరము. అందు ముఖ్యముగా జాతీక్షీణత కలుగకుండుటకును జాతీయాభివృద్ధి కలుగుటకును ప్రతి స్త్రీయు, పురుషుడును గమనించి ఆచరించవలసిన విధ్యుక్తవిధులు పెక్కుగలవు. ఈ దిగువవిషయములు గమనింతురుగాక.

రోగమురాకుండ కాపాడుట యెట్లు

వివిధవైద్య సిద్ధాంతములు మన దేశములందు గలవు. అవియన్నియును రోగమువచ్చినప్పుడు చికిత్సను చేయుభాగముగాక రోగముల వాత బడకుండ రోగములను నిరోధించు మార్గములను వెయ్యినోళ్ళ ఘోషించుచున్నవి. మన దురదృష్టవశమున అట్టిమార్గములను చెప్పమని ఘన వైద్యులనుగాని ఆరోగ్యశాస్త్రవేత్తలను గాని

వ్యధపెట్టమైతిమి; కోరమైతిమి. ప్రతి యింటను వ్యాధిరాకుండ కాపాడు పద్ధతిమీద వైద్యునకు వేతనమునిచ్చు పద్ధతి నెలకొల్పవలయును. ఈ పద్ధతియేచైనా దేశమందున్నది. వైద్యునియొక్క ఔషధములతో మాకేమియు నిమిత్తములేదు. ఇంట్లోనుండు ప్రతిబంధకములను తీసివేయు మార్గములను చూపించి ఆరోగ్యము నిచ్చుటకు తగిన అవకాశములను కల్పించుట గృహాయజ మానునిమీదను ఆగృహవైద్యునిమీదనున్నది. ఇల్లుకట్టుపద్ధతులు ఆహారము నుపయోగించు పద్ధతి గృహచర్య అట్టివైద్యునియొక్క సలహాతో జరుగును. నూరుసంవత్సరములు జీవించిన వారు వారివారిపద్ధతులను ఇతరులకు చెప్పవలయును. ఇన్నూరెన్నుకంపెనీలుకూడ దీర్ఘాయువును వృద్ధిచేయుమార్గములను ఆలోచించవలయును. ఇది ఉభయత్రీలాభము. నూరు సంవత్సరములుపైగా ఆరోగ్యవంతులై జీవించిన వారికి బహుమతులొసంగవలెను. ప్రతియింటను నూరుసంవత్సరములుపైగా జీవించువ్యక్తులుండి తీరవలయును. “నేను నూరుసంవత్సరములు జీవించగలను. నావలన నాకును ఇతరులకును ఉపయోగముగలదు.” అను దృఢవిశ్వాసము ప్రధానమయినది. ఇది జీవితములో బలవత్తరమయిన కోరిక. ఇట్టికోరిక నాజన్మహక్కు అని ప్రతివారును తెలిసికొనవలయును. అటులే మనవేద శాస్త్రములు ఘోషించుచున్నవి. మతము బలపరచుచున్నది. ప్రతిదినమును ఆశీర్వాచనముల వలనవినవచ్చుచున్నది. కాన ఈనాడే సంకల్పించుము. సీసంకల్పము జయమగును.

నీ మనో విధి

దేహరోగ్యము, మనో ఆరోగ్యము ఒకదాని మీద ఒకటి ఆధారపడియున్నవి. అందు ముఖ్యముగ మనోబలము దేహబలముకన్న వేయి మడుంగులు అధికమయినది. కాన మనోబలమును గుర్తింపుము. మనోబలమునందే మానవుని గొప్పతనమున్నది. మేలును, కీడును నీవే చేయగలుగుదువు. సత్ప్రవర్తన దుష్ప్రవర్తనలు నీయందేయున్నవి. నీ సంకల్పములన్నియు నెరవేరును. నీవాలోచించు ఆలోచనలన్నియు బహుజాగరూకుడవై గమనించుము. నీవు ఎంత మంచినయినను చేయగలుగుదువు. నీవు ఎంత మేలయినను చేయగలుగుదువు. గట్టిగా సంకల్పింపుము. బుద్ధిని దృఢపరచుకొనుము. వ్యర్థకార్యములు చేయకుము. వ్యర్థకోరికలు కోరకుము. నీ మనోబలమువలన నీవు పొందలేని పరమావధి యుండదు. ధర్మార్థకామమోక్షములకు సాధనమైన యీ దేహము నీకు ప్రసాదింపబడియున్నది. కాలము స్వల్పము. అదియును చాల విలువయినదని గుర్తింపుము. కాలము బ్రహ్మస్వరూపమని మరచిపోకుము. మంచి స్నేహితులను సంపాదింపుము. మంచి గ్రంథములు మీ స్నేహితులే. అట్టి గ్రంథములను చేకూర్చుము. పఠింపుము, అవకాశమున్నపుడు ఇతరులకు బోధించుము. ఉదయముననే లేచి నూరుసంవత్సరములుపైగా జీవించునను మంత్రమును మనసార పఠింపుము. అట్టిశక్తిని అణువణువునకుగూడ పంపుము. నీవు నర్వదా ఆరోగ్యముగా నున్నానని నమ్ముము. అటులే జరుగును. అటులే యెట్టికష్టమయినను బహుతేలికగా దాటెదనని నమ్ముము. అటులే జరుగును. ధైర్యమే భూషణము. ఎట్టి ఆపదకయందును ధైర్యము విడనాడవద్దు. సర్వదాయితరులకు మేలుకోరుము. సహనశక్తిని వృద్ధిపర

పుము. ఇతరులకు మేలుకలిగినప్పుడు సంతోషించుట మన ధర్మము. పరోపకార పారీణుడవగుము. నియముగలవాడవగుము. నియమమే మనలను గాపాడును. నియమమే తపస్సు. నియమమే భగవద్భక్తికి సోపానము. భగవద్భక్తుడవు కమ్ము. నీకు భయములేదు. సర్వసృష్టికర్తయైన భగవంతుడు మనలను సదా కాపాడుచున్నాడు. ఆయనయే మనసర్వస్వమునకు కారకుడు. ఆయననే శరణుబొందుము. గాఢాంధకార నిమగ్నమయిన యీ భవిష్యత్తునందు వెలుతురు చూపునది తండ్రి భగవానుడే. ఇట్టిసమ్మిక్కయే సదా ఆరోగ్యవంతునకు ముఖ్యదిహ్నము.

నీ వు ధర్మ కర్త వు

ఈ ప్రపంచకమునందు మనదను వస్తువులేదు. మనచేతియందుండి మన దనుకొనువాటి కన్నిటికిని నీవు ధర్మకర్తవేయగుదువు. కాన నీకాలమునకును నీ ద్రవ్యమునకును నీ చేతియందున్న యితర వస్తువులకును అనగా (భూములు, పశువులు, విద్య, అధికారము వగైరా) నీవు జవాబు చెప్పి తీరవలెను. నీవు ప్రతిదినమును ప్రతిపైసాకును జమాఖర్చులు వ్రాసి తీరవలెను. అందులో లోపాలోపాలను గుర్తెరిగి సవరించవలెను. అట్లే యితరులచేత చేయించవలెను. నీ ఖర్చు యెప్పుడును నీ ఆదాలో ఒకవంతు యుండవలెను. నీవు ధనవంతుడ వయినయెడల దాన ధర్మములకు తావియవలయును. నీవు ధనవంతుడ వయినను కాకున్నను కష్టముచేసి లేక ఏపని నయినను చేసి ఉత్పత్తిచేసి తీరవలయును. ఔరంగజేబంతటిచక్రవర్తి తన స్వంతఖర్చులకు టోపీలను కుట్టియో, ఖురానును తడుమాచేసియో జీవించెడువాడట. అటులే అనేకులు - గలరు. సంపదయందు గర్వపడకుము. దీరిద్రమునందు సిగ్గుచెందకుము. నీ పనిని నీవు నిర్వహింపుము.

ఎప్పుడును యుద్ధసైనికుడవే కాన పట్టినదానిని సాధించితీరవలయును.

నీ ఆహారము

ఈ కాలమున జనసామాన్యమయిన ఆహారము చాల నిస్సారముగనున్న దని అందు ముఖ్యముగ తెల్లబియ్యమునందు పోషక పదార్థములు శూన్యములని పరిశోధనలవలన రుజువయినది. నీవు బియ్యము నుపయోగించినయెడల ముడి బియ్యము నుపయోగింపుము. ముడిపప్పుదినసుల నుపయోగింపుము. నీటిని, గంజని వార్చుకుము. ఇది స్వల్పమయినమార్పు. అయినను దీనివలన కలుగుమేలు యింతింతని చెప్పుటకు వీలుకలుగదు. జీర్ణశక్తి మంచి స్థితియందుండుటకు దేహము నిరోగముగ నుండుటకు మనస్సు ఉత్సాహముగ నుండుటకు జీవనత్తులు, విటమినులు గలిగినటువంటిన్ని పోషక పదార్థములు గలిగినటువంటిన్ని తేలికగా జీర్ణమగు పదార్థములను ఆహారముగా వాడవలయును. కృత్రిమమగు మార్పులు చేయవద్దు. రక్తమును పరిశుభ్రిత చేయుటకు చురుకుగ నుండుటకు జీవనత్తను వృద్ధిచేయుటకు ఫలరసములు, కూరలు, కాయలు, ముడిపస్తూవులు, మొలకెత్తిన గింజలు పచ్చిపాలు వగైరాలతో సరిపోల్పదగినవి ఏ ఔషధములును గావు. దృఢమయిన కాయము గలిగి యుండుటకు ముడిబియ్యపు అన్నము సమృద్ధిగా కూరలు, పండ్లు, మజ్జిగ వాడుము. లేనియెడల తమిద, జొన్న, గోధుమ వీటితో చేసినపదార్థములు చాలమంచివి. కూరలనువిడువరాదు. హిందూదేశమునందు బలిష్ఠమయిన జాతులయొక్క (సిక్కులు, పంజాబీలు, మరాటీలు, రాజపుట్టు) ఆహారము యెక్కువ భాగము ముడిగోధుమలొట్టె (చపాతీ) కూరలు పప్పుదిన

సులు కొంచెము పాలు అయియున్నది. మాంసాహారము అనవసరము. పెక్కు పరిశోధనములచేత ప్రకృతిఆహారము మంచిదని తేలినది. పంచదార, సగ్గుబియ్యం, మైదాపిండి, తెల్లబియ్యము అధికముగా వుడికినకూరలు మసాలా ద్రవ్యములు వగైరాలు పోషకరహితములే కాక వ్యాధికరములు అవకారులు అయియున్నవి గనుక వీటిని విడిచివేయవలెను. కాఫీ టీ వగైరాలకు మనకు స్థానమే లేదు. వీటియందు విషములున్నవి. వీటిసేవవలన నరముల వ్యాధులు గలుగును. ఊరగాయలను బుద్ధిమంతు డుపయోగించడు. చింతపండును మాని నిమ్మకాయరసమును వాడుము. సకాలమునకు బంధుమిత్ర సహితుడై సాత్వికాహారమును అనుభవించవలయును. ఫలములను వాడుట మరవకుడు. పిండివంటలను మాని నేతిని తగ్గించి కూరలను, పండ్లను కొబ్బరిని, ఆహారముగా వాడుటను అభ్యసించుము. అన్ని పాత్రలలోను మట్టిపాత్ర పూర్వానుభవముచే మంచిదని అందరకు తెలిసిన విషయమే.

ఉపవాసము

అప్పుడప్పుడు అనగా వారమునకు ఒకతూరిగాని 15 రోజులకు ఒకసారిగాని ఉపవసించుట చాలమంచిపని. దీనివలన అనేక వికారములు నశించును. చిత్తశాంతిగలుగును. దేహరోగ్యమువృద్ధియగును. విశ్రాంతి కిది దగ్గరమార్గము. ఉపవాసము మంచిదని యిప్పుడిప్పుడు అందరును బలపరుచుచున్నారు. అటుల చేయలేనిచో ఫలరసములను త్రాగి వారమునకొకతూరి యుండుట మంచిది. అటులే అప్పుడప్పుడు పిల్లలు పెద్దలు అందరును 4, 5 రోజులు ఫలములమీదనే యుండుటమంచిది. దీనివలన రక్తము పరిశుభ్రిత పొందును. యువ్వనము వృద్ధిపొందును. వృద్ధా

వ్యము దూరమగును. సందేహములేదు. ఇది అన్నిమార్గములలోను దగ్గరమార్గము.

నీ రే ముందు

ఉదయముననే అనగా సూర్యోదయమునకు ముందు చన్నీటి స్నానము నెన్నటికిని మరచకుము. నదీస్నానము శ్రేష్ఠతరము. ఇట్టిస్నానమువలన అనేకమేళుకలవు. మనశ్శాంతి తేజస్సు ఉత్సాహము గలుగును. అనేకలోపముల వలన గలుగు ఉడుకు నశించును. పిల్లలకు పసిపాపలకు కూడ చన్నీటి స్నానము తేజస్సు నిచ్చును. ఒకతొట్టిని సంపాదించి ఆతొట్టియందు చన్నీటిస్నానము చేయించుట పిల్లలకు చాలమేలు చేయును. అట్టిపిల్లలు సదాఆరోగ్యవంతులయి యుందురు. ఎట్టివ్యాధియందయినను ప్రాంతికాలచన్నీటిస్నానమును విడువవద్దు. ఈ కాలమున ఉడుకువ్యాధి స్త్రీపురుషాదులయందు ప్రబలియున్నది. స్త్రీ పురుషాదులయందు వ్యాధులు చిన్నతనమునందు కన్పట్టుచున్నవి. ఇంద్రియ నష్టము ఋతుసంబంధమైన వ్యాధులు అకాల కామ వికారము వగైరాలు గలిగి దేహములు చిన్నతనమునందే పటుత్వము తప్పుచున్నవి. చిన్నతనమునందే వ్యాధిగ్రస్తులగు పిల్లలకు వీరు తల్లిదండ్రులగుచున్నారు. అట్టిసంతానమును, వీరును రోగులసంఖ్య పెంచుచున్నారు. ఏమి ధనమున్న ప్రయోజనము? వెంటనే ప్రకృతిమార్గ వైద్యమును అవలంబింపుడు. తొట్టివైద్యమును చేయుడు. చన్నీటి స్నానమును చేయుడు. బ్రహ్మచర్యమును అభ్యసించుము. నియమమును అభ్యసించుము. యోగా భ్యాసము చేయుము. ఎండయును, గాలియును నీదేహమునకు తగులునట్లుచేయుము. మనస్సుకు ఉత్సాహమైన కార్యములను చేయుము.

వారమునకు ఒకతూరి ఎనిమాను చేయుము. సమస్తవ్యాధులయందును మలశోధన ముఖ్యముగాన చన్నీటి ఎనిమాను అపుడపుడు ఉపయోగింపుము. ఏవ్యాధులయందయినను ఎనిమావాడుక మంచిపని చేయును. ఎనిమావలననే చాలా బాధనివారణ చేయనగును.

సూర్యుడు ప్రాణదాత

సూర్య భగవానుడు ఆరోగ్య భాగ్యమునకు తండ్రి. జగత్తుకు అంతకు ప్రాణదాత. మూలికలకు, ఫలములకు, కూరలకు, కాయలకు, జంతువులకు మానవులకు అనుక్షణము సత్తా నిచ్చుచున్నది ఆయనశక్తియే. సూర్యోపాసన పూర్వమునుండి వచ్చుచున్నదే. సూర్యనమస్కారములు ఆరోగ్యమునకు పునాది. ఈవిధానము చాల మంచిది. దేహమునందు కలుగువ్యాధులు క్షీణ, బలహీనత, రక్తక్షయము, క్షయ, చర్మ వ్యాధులు, తదితరవ్యాధులయందును సూర్య కిరణచికిత్స అద్భుతముగ పనిచేయును, చిక్కిపోవుచున్న పిల్లలను, ఆహారమున సవరించి సాయంకాలపుఎండలో 1 గంటసేపు ఉంచిన త్వరలో ఆరోగ్యవంతులగుదురు. వేయేల, లోపములన్నిటిని నవీరించుటకు పెన్నిధి సాయంకాల సూర్య కిరణములు, కూరలు, కాయలు, పండ్లు వగైరాలు. ఎండకాలమునందు పెరిగిన వియితర కాలములవాటికంటె రుచిగాను పోషక కరముగను యుండును.

తెల్లని దుస్తులనే ధరింపుము. సాధ్యమయినంత తక్కువదుస్తులనే ధరింపుము. నలుపురంగు సర్వదా వర్జనీయము అశుభము. ఎరుపురంగు ఉద్యోగకరము. రక్తక్షయ వ్యాధులయందు వాత రోగులకు ఇది శ్రేష్ఠము. నీలిరంగు ఉడుకు. రోగులయందు చాల నపుడు ఉద్యోగము చెంది

మేలుచేయును. నారింజరంగు పసుపురంగు జీర్ణావయవములమీద మంచిపనిచేయును. జ్వరములయందు నీలీరంగును వాడుము. సర్వదా సూర్యకాంతిని సేవింపుము. వెన్నెలరాత్రులయందు ప్రశాంతమయిన చంద్రీకరణములు తగులునట్లు నిద్రింపుము. దానివలనను ఆరోగ్యము కలుగును.

వ్యాయామము

అందరకును వ్యాయామము అవసరము. కొందరికి తమతమపనులయందు దేహకష్టము పడవలసియుండును. వీరందరును తిప్పక క్రమశిక్షణగల వ్యాయామములనుచేసి తీరవలయును. అట్లుచేయుటచేత దేహము ఒకపదతిమీద తయారగును. కేకవచ్చినపుడు అందరు సైనికులు గావచ్చును. యోగాభ్యాసము చాలమంచిది. అందు ముఖ్యముగా ఆసనములు దేహమును దిట్టబరచుచు లోపలనున్న (Thyroid gland) అగ్ని ప్రదమగు గ్రంధులను మంచి ఆరోగ్యమునందుంచును. ముఖ్యముగా సర్వాంగాసనముదైరాయుడుగ్రంధి (Thyroid gland) ని మంచిస్థితియందుంచును. క్రమమయిన సర్వాంగాసనాభ్యాసమువలన పోయిన యవ్వనమును మరల పొందుటయేగాక మంచి ఆరోగ్యమును సర్వదా బడయును. కాన యువతీ యువకులు ప్రతిరోజును సర్వాంగాసనము మయూరాసనము పశ్చిమోత్తానాసనము హలాసనము భుజంగాసనము అభ్యసించి దేహములను దిట్టపరచుకొని నుండి కీర్తిబడయుదురుగాక. తదుపరి ప్రాణాయామమునుగూడ అభ్యసించుట మంచిది.

మనోవిశ్రాంతి

అపుడపుడు మనసు విశ్రాంతికొరకు ఉల్లాసము కొరకు ప్రకృతి రమణీయమయిన అరణ్యగిరి నదీప్రాంతములకు వెళ్లు నియమము గలవారలు

కొన్నిరోజులు నెమ్మదిగా నివశించి ప్రకృతిఆనందమునుచూరకొనిదీర్ఘాయువును పొందుదురుగాక. దైవభక్తులయినవారు ప్రకృతిరమణీయమయిన మహాస్థలములను సేవించి ధన్యులయ్యెదరుగాక. ఇట్టిదివ్యస్థలములందు మహాస్థలములందుగలమహాత్ములను జూరకొందురుగాక. మంత్రశాస్త్రమహిమ అపారమయినది. సక్రమమయిన అభ్యాసము చేత సద్గురూపదేశమువలన చాల మారులు అభ్యాసకునియందు గలుగును. మంచి నక్షత్రములయందును పుణ్యదినములందును, పుణ్యస్థలములందునుచేయు మంచికార్యములకు విలువఅధికముకాన మహాశయాలారా దీనిని గుర్తించెదరు గాక. అటులే కొన్ని పుణ్యదినములందు, పరవడి దినములందు నిషేధింపబడిన పనులను చేయరాదు. నీపుణ్యపాపములకు నీవే కర్తవు. నీవు చేసినదానినే అనుభవించుచున్నావు. ఎవరే విత్తనములను వేయుదురో అపైరునే కోయుదురు. కాన చేసి మరి చింతింపకుము.

స్త్రీవిధులు

స్త్రీలు ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయములలో కొన్ని : వీరి మనస్సులు, దేహములు ఎక్కువ సునిశితములయినవి కాన సదా శాంతచిత్తమును వృద్ధిచేయుపనులను చేయుదురుగాక. పువ్వులు, కాయలు, పండ్లు, ఆరామములు, గోవులు, పుణ్యక్షేత్రములు, దీపములు, నదులు, వెన్నెల మొదలయిన ప్రకృతి రమణీయమయిన వాటియందు వీరికి ప్రేమమెండు - గర్భధారణ కలిగినది మొదలు శిశువు పాలుపడలువరకును స్త్రీలకిచ్చు ఆహారము ఎక్కువభాగము పండ్లు కాయలు కూరలు దొపుడుబియ్యము ముడి రొట్టె అయి యుండవలయును. చస్మిళ్లు ధారాళముగ ఉపయోగించవలయును. ఇట్టి ఆహారము

నందలి లోటువలననే ప్రాసవిండుటలో కష్టమును రక్షక్షీణతయు కలుగుచున్నవి. పిల్లలకు పాలు లేకపోవుటకు ఆహారలోపము ముఖ్యకారణము. కావున అప్పుడప్పుడు ఎసిమా ఉపయోగించుట మందులనుండి దూరముగా యుండుట పైవిధులను అభ్యసించుటవలన స్త్రీలకు చాలమేలు గలుగును. శారదాఆశ్రమవలన చెప్పబడిన మేలును నిజముగా యీసాత్వికాహారములవలనను యీ పద్ధతులవలనను పొందగలిగెదము.

నీ పిల్లలు

పిల్లలకు తల్లిపాలే శ్రేష్టము. ఎనిమాతప్ప యెట్టి ఔషధమును ఎన్నడును వాడనవసరము లేదు. నెలలవయస్సునుండియు తొట్టివైద్యమును చేయించుటచే వంశపారంపర్యవచ్చు అన్నివిధములయిన సాంకామిక రోగములు నశించును. ఫలరసములనే అభ్యసించుడు. లేనియెడల పైవిధములయిన ఆహారముల సేయవచ్చును. రసవిష పాషాణాదు లెన్నడును వాడవద్దు. ఫలములే ఔషధములు; సూర్యభగవానుడే మీ ధన్వంతరి. నమస్తమయిన చర్మవ్యాధులయందును ఒండ్రుబురదను వాడుటతప్ప యెట్టిఔషధ సేవయుచేయదగదు. అటులచేయుటతప్ప. తలదండ్రాదులనుండి వచ్చు పుడుకు లోపలదాగి చాల చెరుపుచేయుచుండగా దానిని యారూపమున ప్రకృతి బహిర్గతము చేయుచుండగా వైద్యులు ఘాటపుషధములనుజాడి చర్మవ్యాధులను తాత్కాలికముగా అణచివేసినటుల కనపరచి అనేక వేలరెట్లుధాతు శక్తిని నష్టపరచి దేహరోగ్యమును చెడగొట్టుచున్నారు. ఒక పసిపిల్లవాడు యిరువది సంవత్సరములు వచ్చునరికి వాడిని ఔషధములు పరిశోధించగా వాటివలననే కొత్తివ్యాధులు జనించినవని రూఢిగ నేత్రనిదానమువలన చెప్ప

వచ్చును. ఏయేవిష సేవనమువలన ఏయేనష్టము గలిగినదియు స్పష్టముగాచెప్పవచ్చును. అస్వభావిక జీవనమువలన ఎట్టివిషమ పరిస్థితులకు దేహములోనగుచున్నది ముఖవైఖరీ నిదానమువలన చెప్పవచ్చును. ఇవి యిటుండగ గొప్పవిపత్కరమైన టీకాలను ప్రజలపై నిర్బంధించినారు. ప్రజలు నిర్బంధవిధానమునకు లోనుగావలసి వచ్చిరి. ఇష్టమున్నవారు ఇష్టము వచ్చిన చొప్పున విషములు సేవింపవచ్చును గాని యిట్టి పవిత్రమయిన విధానములకు లోబడి పరిశుభ్రమయిన జీవనము చేయుచున్నప్రజలను టీకాలచే నిర్బంధించుట కడుశోచనీయము. విషాదకరమైన యీ టీకాలపద్ధతి నిర్బంధమునుండి తొలగించవలసియున్నది. టీకాలవల్ల వచ్చు నూతన వ్యాధులు అనేకములని కొందరు డాక్టరులు రుజువు చేసినను ఇంకను ఇట్టి నిర్బంధమును తొలగించలేదు. ఈ విధానమును తొలగించ నంతవరకు సత్యముకొరకు మనము వెనుదీయక పోరాడవలసిన ధర్మమయి యున్నది.

భయంకర వ్యాధులు

క్షయ, ఉబ్బసము, ఉన్మాదము, అతిమూత్రము, రక్తక్షయము వగైరా ఘోరమయిన వ్యాధులు ప్రబలి దేశములో అనేక వేలయువకులను యేటేట మృత్యువువాత పెట్టుకొనుచున్నది. కలరా ప్లేగు వగైరా వ్యాధులు విజృంభించినవి. వీటి అన్నిటికిని మూలకారణము ప్రజలదరిద్రము. ఆరోగ్యశాఖవారి అశ్రద్ధ - యెక్కువమందుల సేవన - సక్రిమమయిన ఆహారసేవన లేకపోవుట. మనోఆందోళనమున జీవశక్తి తగ్గిపోవుచున్నది. కాన ప్రకృతిజీవనముచేసి జీవనత్తువు (Vital Energy) ను వృద్ధిచేసికొనుము, జాతియందున్న సవామేహము వగైరా విషభీజము

ప్రకృతి వైద్యము యొక్క ఫలితము

మీకు నమ్మకా రా



పూర్వము



ఇప్పుడు

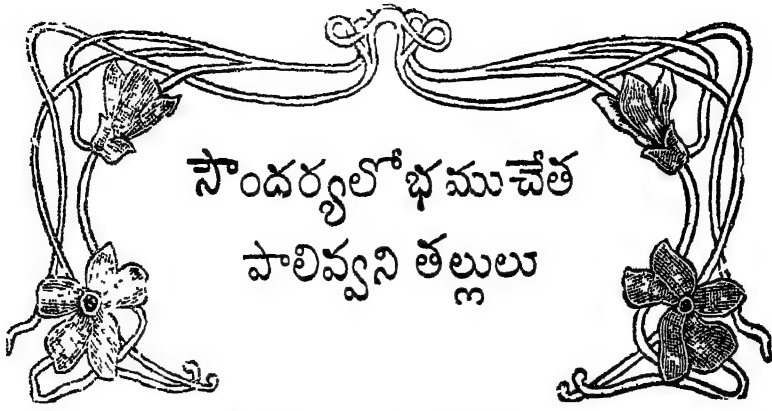
లను లాగి వేయుము. పరిశుభ్రుడవుకమ్ము. పవిత్రుడవుకమ్ము. బౌద్ధచికిత్సావిధానములో హోమియోపతి చాల తక్కువ అపాయకరము. అందఱును వాడవచ్చును. పిల్లలకు గర్భిణిస్త్రీలకు అవాంతరపరిస్థితులయందును వాడి చాల లాభము పొందితిని. దీనిసూత్రములు ప్రకృతివైద్య సూత్రములును ఒకటియే.

ధర్మములు

జీవితమునందు పెక్కు ధర్మములు, ఉపయోగకరమైన పనులు గలవు. అందు ఆరామ, తటాక, దేవాలయ, ధర్మసత్రి నిర్మాణము చాలశ్లాఘనీయము. అందు ప్రకృతిశాస్త్రవేత్తలు ఫలములను, కూరలను, అధికముగా ఉత్పత్తిచేయవలసియున్నది. కాన బావులను త్రవ్వించుట, తటాకములను త్రవ్వించుట ప్రోత్సహించవలయును. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి వగయిరా తోటలు

ఆయాప్రదేశములను గుర్తెరిగి సారవంతమయిన నీటివసతి విరివిగా యున్నస్థలములలో యెక్కువగా ఉత్పత్తి చేయవలయును. నీటివసతి మధ్య మప్రదేశములలో సపోటా మామిడి ఉసిరిక వగైరా తోటలను విరివిగా ప్రోత్సహించవలసియున్నది. మాగాని ప్రదేశములలో కొన్ని ప్రదేశములయందు వివిధరకములయిన కదళీ వనములను వృద్ధిచేయవచ్చును. అట్టి ప్రదేశములు పెక్కుగలవు. మొక్కలకంటె అంట్ల నాణెము. వివిధరకములయినఆకుకూరలు, కూరలలో పళ్లు, (ఉదా:-పుచ్చ, దోస, టామెటో) అధికముగా పెంచవలయును. ప్రతియింటియందును దొడ్లలో ఫలవృక్షములు నాటవలయును. ఇంతయేల? దేశమునందు ఆరోగ్యవంతులు, పండ్లు, కాయలు, పాలు, వృద్ధిచెందుగాక.

ఓం తత్సత్



అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు: చంద్రదాల

బాలింతలకు పాలుపడేవిధాలు

ఒకప్పుడు సకలవిశ్వమునకు జ్ఞానమునందును, వివేకమునందును, సత్కళలందును, సంపదలందును మార్గదర్శకమై యుండిన భరతవర్షము, వేడు సమస్త దేశములకంటె సకలవిషయములందును వెనుకబడియుండుట ప్రత్యక్షము. దీనికి ముఖ్యమైన హేతువు లెన్నోయున్నవని చాలామంది చెప్పుతారు. కాని ప్రస్తుతము దేశకాల పరిస్థితులను బట్టి మనమనభవించుచున్న హైన్యమును దైన్యమును బాపుకొని ఆత్మభంగముకానట్టి అదర్శసుఖజీవనమును గడపుటకు ఉత్తమ మార్గ మపేక్షణీయము. ఈ కారణమును పురస్కరించుకొనియే, భావిభాగ్యోదయ కారణభూతమగు బాలుర ఆరోగ్యమును గూర్చి వ్రాయుటకు పూనుకొన్నాము. ఈ విషయములో నెవరును భిన్నాభిప్రాయాలు గాకుండుకు గాక! 1937 సం॥రం ఏప్రిల్ 28 వ తేదీని వెలువడిన ఆంధ్రవారపత్రికలో గొబ్బూరి వెంకటానంద రాఘవరావుగారు వ్రాసిన వ్యాసమును చూచినాను. వారియద్దేశ్యము వారు చేసిన ప్రయత్నము చాలామంచిది. వారి భావము కూడా చాలాగొప్పది. వారు ఆవ్యాసములో డబ్బుఖర్చు అక్కరలేకుండానే ఆరోగ్య సూత్రాలను నిర్మించుకొనవలసి సూచించారు. మరియు శిశువులయొక్క భావిజీవితముమీదే

దేశముయొక్క భావిభాగ్యోదయము ఆధారపడిందని నొక్కిచెప్పారు. మీపిల్లలని మూడోరకందూడలనుగా తయారుచేయొద్దని చెప్పారు. వీరి సరళభావాలు చూచి మనము ఆనందించుకోవాలిసిందేకాని వారు బాలింతలను గురించి సూచించిన కొన్ని మార్గాలు మాత్రం ప్రకృతి విరుద్ధంగాను, సుఖజీవనానికి భిన్నమైనవిగాను వున్నవని వ్రాసినందుకు మన్నింతురుగాక!

కొందరు మంచిప్రాయములో నున్న యువతులు స్వశరీరపౌఖ్యం చూచుకొనిగాని, లేక డాక్టరులు 'అనారోగ్యవతివి, పాలివ్వవద్దని' చెప్పుట చేతగాని, అజ్ఞానముచేతగాని, యేపాలై తేనేం, డబ్బాపాలో, సీసాపాలో, పిండిపాలో, ఆవుపాలో, గేదెపాలో యేవో యొకపాలు పోస్తే చాలవా, యను భావముతోనుండి యేవో యొక పాలతో పిల్లలను పెంచుచున్నారు. అందువల్ల శిశువుల ఆరోగ్యము పూర్తిగా చెడి ఘోరమైన ప్రమాదములకు పాల్పడుచున్నారని చెప్పక తప్పదు. ప్రకృతిలో యే జాతిజీవికైనా చిన్నతనములో తల్లిపాలే పాలు. కాని యితరమైన దేదియు తల్లిపాలతో నరియైనది కాదనిన్ని అది రోగకారణమైన రోగపదార్థముగానే యుపయోగపడుతుందని నిజమొప్పుకొనే పెద్దలు విచక్షణజ్ఞానముగల తల్లులు యొప్పుకొనక తప్పదు. ఎందుచేతనంటే సహజంగా పిల్లలకు

తల్లిపాలే సహజాహారము. తల్లిపాలతో పెరిగి నట్లు పిల్లలు ఏ యితరాహారాలలోను పెరుగరు. పిల్లల ఆంత్రనిర్మాణము తల్లిపాలను మాత్రమే తేలికగను, నిరపాయకరముగను జీర్ణించి శరీరమును పోషించగలదు. ఇది ముఖ్యమైన మొదటి సూత్రము. ఇక నెలతక్కువ, బరువుతక్కువ పిల్లలకు ముఖ్యంగా తల్లిపాలే వాడాలని చెప్పారు. ఇది యంతయు నిజము. కాని అసలు బరువుతక్కువ నెలతక్కువ పిల్లలు సరియైన ఆరోగ్యవంతులకు పుట్టనే పుట్టరని చెప్పవలసియున్నది. ఇట్లా నెలతక్కువ బరువుతక్కువ పున్న పిల్లలకు తల్లివద్ద పాలుండనే వుండవు. ఆ తల్లులు యే యితరపాలు యివ్వక ఆరోగ్యవంతురాలు, గుణవంతురాలు అని తనబిడ్డతో పాటు వయసుగల బిడ్డతల్లిచేత పాలు యిప్పించుతూ తాను ప్రకృతిసిద్ధంగా ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించినట్లయితే తిరిగి పాలువడతాయి. పాలు పడే విధానాలనిగురించి ముందు ముచ్చటేద్రాము. ఇప్పుడు తల్లిపాలు తాగే పిల్లలనుగురించి చూదాము. పూర్తియైన ఆరోగ్యవతిపాలుత్రాగిన శిశువులు చాలా కులాసాగాను, నవ్వుతోను ఉంటారు. వారికి జ్వరముగాని మరి యితర జబ్బులుగాని రావు. వచ్చినా వారివద్ద రోగ నిరోధకశక్తి (Resisting Power) యెక్కువగాయుండి, రోగమును నిరోధించు జీవశక్తి (Vitality) ని వృద్ధిజేయును. పోతపాలు త్రాగే పిల్లలు యేనాటికీ సర్వాంగ సుందరంగా వుండనేరరు. మరియు తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలకు ఆముదమువలనగాని పళ్లు రాకమునుపు గట్టి పదార్థములు పెట్టుటవలన కాని రోగములు వచ్చిన రావచ్చును.

ఇక కొందరు తల్లులు చనుమొనలలోవున్న లోపాలవల్ల పాలివ్వలేకపోతున్నారు. ఇదిఎంతయు

విచారకరము. ఈతల్లులు సహజాహారవిహారమును అనుసరించి ప్రకృతిమాతసామీప్యమును జేరినచో బాగుపడగలరు. మరియు తల్లి ఆరోగ్యము మంచిదైనప్పటికీ తల్లికి పాలిచ్చుకొందామని ఆత్రేతగా వున్నప్పటికీ మొనలు పగిలి బాధపడుతూ బిడ్డకు పాలివ్వలేక దుఃఖపడుతున్న తల్లులెందరో యున్నారని డాక్టర్లు చెబుతున్నారనివ్రాశారు. అసలు తల్లి ఆరోగ్యము కలదై, గర్భిణీనియమాలను పాటించుతూ సహజమితాహారము తీసుకొని గృహకృత్యాలు నెరవేర్చుకొంటూ శుభ్రమైనగాలి యెండలో తిరుగుచుంటే రాఘవానందరావుగారు చెప్పినట్లు చనుమొనలు పగులుటగాని, గట్టిగా యుండుటగాని, మరియొకరి బిడ్డని అడ్డాలలో వేసుకోవటముగాని (Lanoline) లనోలైను, (Rectified Spirit) రెక్టిఫైడ్ స్పిరిట్ వంటి హానికరౌషధములు, దిప్తిపాకు, మాచికాయి, కస్తూరి,పిప్పళ్లు, మిరియాలు మొదలగు ఉద్రేక ఔషధములు అవుసరములేకనే తల్లి పాలిచ్చుకోగలదని మేము చెప్పుచున్నాము.

ఒకప్పుడు చాలాకాలము జబ్బుపడ్డా నిస్త్రీకలిగించే రోగమువచ్చినా తల్లిరోమ్ములు చక్కగా పెరుగవు. అటువంటిరోమ్ములుకల తల్లికడుపున పుట్టిన బిడ్డలకు చనుబాలు సరిగాఅందవు. కాబట్టి గర్భవతిగా వున్నప్పుడే రొమ్ములు బాగా పెరిగే యేర్పాటు చేసుకోవాలని సెలవిచ్చారు. ఇది యంతయు నిజము. కాని యేర్పాటుచేసుకోవలసిన విధానాలు ఆ వ్యాసంలో యెంతవెదకినా కనబడలేదు. అసలు యేర్పాటు యేమిటంటే రోగము సహజముకాదనీ, అది అసహజ జీవనమువల్ల వచ్చే ఫలితమనీ యెవరూ పగచేకల్పించేది కాదనినీ, ప్రకృతినియమములనుఉల్లంఘించుటవలన తప్పనిసరిగా కలిగినఫలితమేననినీ

అది మనతప్పులనుదిద్ది సరియైనమార్గమునుచూపు నదేననిన్నీ, మనము ఆలోచములను దిద్దికొన్నంత వరకే రోగము లేక బాధ యుండుననిన్నీ మేము చెప్పుచున్నాము. మీ రేమన్నా అనండి-కాల మనండి; కర్మయనండి; గృహచారమనండి; కలి మహిమయనండి. ఇప్పుడున్న యథార్థస్థితి యేమిటంటే తల్లి బిడ్డ మంచియారోగ్య స్థితిలో యున్నట్లయితే బాధలేమీ యుండవనిన్నీ డాక్టరు ప్రభుగారు సెలవిచ్చినట్లు పేదవాళ్ళ యిళ్ళల్లో యీగోల తక్కువయనిన్నీ యేలోటు లేక సమస్తసదుపాయాలు సౌకర్యాలు ఉన్న శ్రీమంతుల యిండ్లలో యీగోల మరియు ఎక్కువగాఉన్నదినిన్నీ రోగము వచ్చినపుడు మందులు వేసుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును బడయగలుగుదుమను భ్రమను వదిలి ప్రకృతి మతమును అనుసరించినచో సమస్త సౌఖ్యము లును పొంది కర్తవ్య పాలకులగు నెపోలియన్, శివాజీ, మహాత్మాగాంధీవంటి దేశనాయకులను తయారుచేసి 'ఉయ్యలనూపు చేయి ప్రసంచము నేలగల'దను సామెతనుసార్థకముచేయుగాక!

ప్రకృతిమతములంటే వచ్చినరోగములు నయము చేసుకొనుటేకాదు. అనలు రోగాలురాకుండా చేసుకోవడమే అని తెలుసుకోవాలి (Prevention is better than cure). ఏదో కలిగింది తిని జీవచ్ఛవాలవలె జీవించుటయునుగాదు. ప్రకృతి మతమనిన కారముమాని గింజలుతినుటయుగాదు. మందుమాని తొట్టిస్తానములుచేసి రంగడ్డలు వాడుట అంతకుమునుపేగాదు. ఇక యేమిటంటే ప్రకృతిని రాక్షసనూత్రిముతోకూడుకొని భౌతిక, మానసిక ఆధ్యాత్మిక తత్వములపై ఆధారపడి విపరీతములగు కోర్కెలనుమాని సహజములును, కేవలములు నగువిషయములతోడనే శాంతి సౌఖ్యము పొందగలిగినమనసును, బుద్ధిని, దేహమును సంపా

దించుటే; అనగా జిహ్వాకు గంజేని కమ్మగా వుండాలి; హంసతూలికాతల్పములు లేకపోయినా దేహమునకు తెలియనిదిద్రవట్టాలి. ఎట్లాగంటే ఒకనికి జ్వరమువచ్చినదనుకోండి. ఎంతటిరుచిగల పదార్థమైనను వానికి రుచింపదు. జ్వరముతగ్గి కడుపులోనున్న అజీర్ణము తగ్గగానే జిహ్వాకు గంజేని కమ్మగానుండుట అందరకు తెలిసినదే గదా? ఇట్లు నాలుకయొక్కరుచిగృహాణశక్తిని బాగుగా వృద్ధిచేసిన జిహ్వాకు గంజేని కమ్మగా నుండి దేహమునకుపుష్టినొసంగి, మనసుకు శాంతిని ఆనందమును సమకూర్చును. ఈ విధానము మంచిదో, జిహ్వా మొద్దుబారి నకొలదిని, అజీర్ణము వృద్ధియైనకొలదిని, ఆహార పదార్థముల రుచులను పెంచుకొనుచు పోయిపోయి జిహ్వా యెంతటిరుచిగల పదార్థమునైనను స్వీకరించ లేనిస్థితికి తెచ్చి రోగములను వృద్ధిచేయుటమేలో బుద్ధిమంతులు వివేచనచేసి తెలుసుకొందురుగాక!

పాలుపడే విధాలు.

సహజంగా మనఅనుభవములో చూచేదేమిటంటే సృష్టిలో తిరిగేయేయితరజంతువులు కూడా పిల్లలకు పాలిచ్చుకోలేకగాని, పాలు లేకగాని బాధపడటం మనము చూడటంలేదు. కాని మనము కృత్రిమాహారములతో పెంచే పశువులకు కూడా క్షీరవృద్ధి లేనట్లయితే తవుడు, పచ్చగడ్డి మొదలైనవివేసి క్షీరవృద్ధిచేయుట అందరము అనుభవములో చూచుచున్నవిషయమే. కాని బాలింతలకు పాలు పడాలంటే మాత్రం సీమనుంచి వచ్చిన మందులు, పాలు, వెన్న మొదలైన క్రొవ్వుపదార్థములు పెట్టాలని చాలామంది యభిప్రాయపడుచున్నారు. ఇదిఎంతయు విచారము. పాలుపడాలంటే పాలుకాని మందులు కాని, కావులుగాని, మర్దనలుగాని. అవునరము

లేకుండానే పై చెప్పిన సహజాహార విహారాల వల్ల అనగా దంపుడు బియ్యం, ఆకు కూరలు, కాయ గూరలు, కొద్దిగా బియ్యపుకడుగు, పండ్లు, మొదలైనవి నియమముగా యిచ్చి గృహకృత్యాలు నెరవేర్చుకొంటూ యెండా, గాలీ శరీరమునకు సోకేటట్లు పనిపాటులు చేసుకొంటుంటే పాలు, వెన్న, మందులు అవుసరము లేకుండానే పాలు పడతవి. అనలుపాలు తాగితే పాలు పడతాయా అని ఆలోచించితే అది వట్టిభ్రమయని యెక్కువగా కొన్నిప్రదర్శాలు శరీరములో చేరితే పాలు తగ్గిపోతయ్యిని పళ్లు, కూరలు మొదలైనవి తిన్నట్లయితే రక్తవృద్ధికలిగి రక్తములోనుండి పాలను తయారుచేయు దాక్షిణ్యగుత్తులవలె నుండు క్షీర సోతస్సులు వృద్ధిపొంది క్షీరవృద్ధిని కలిగించుననియును, కొన్నిప్రదర్శములు యెక్కువగా చేరి స్తనసౌష్ఠ్యము కలిగియున్నవారిలో పాలు లేకుండుట సహజమనియును- కొన్నిప్రదర్శ

ములు తగ్గిన వెంటనే పాలు పడుననియును సౌందర్యలోభముచేత పాలివ్వని తల్లులు చాల తెలివితక్కువ అభిప్రాయ పడుచున్నారనియు చెప్పవలసియున్నది. ఎందుచేతనంటే అనలు, పాలు యివ్వక పారిపోయినచో శరీరములో ఎక్కువగా కొన్నిప్రదర్శములు చేరి అసహజ కామేచ్ఛకలిగి మొదటికి మోసము వస్తుందని చెప్పవలసియున్నది. మరియు తల్లి పిల్లకు పాలిచ్చుకోవాలని ఆత్మీయ ప్రేమ కలిగియున్నట్లయితే తప్పక పాలు పడగలవు. పౌతి తల్లియు శిశుపోషణవిషయములో శ్రద్ధవహించినట్లయితే స్వయంనిర్ణయ ధర్మము వృద్ధిచెంది స్వయంప్రకాశమున కవకాశముండి జాతని సంఘమును బాగుచేయుటయేకాక వారును బాగుపడగలరని యాశించుచు పిచ్చిభ్రమలను మాని శిశుపోషణవిషయము శ్రద్ధవహించ గోరుచు ముగించుచున్నాను.

ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని, ఇహపరసాధనమునకును కావలసిన ఉపాయముల బోధించు మాసపత్రిక

సం॥ర చందా రు 1 మాత్రం.

మేనేజరు : దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు,

వసంతా ఇన్ స్టిట్యూటు - అడయారు.

విజయ

నచిత్ర హాస్యరస విజ్ఞాన మాసపత్రిక

సం॥ర చందా రు 1

మేనేజరు : విజయ, విజయనగరము.

గృంథాలయ సర్వస్వము

అంధ్రదేశగృంథాలయ సంఘంతురపున ప్రతినెల ప్రచురింపబడు నచిత్రమాసపత్రిక సంఘసభ్యులకు సభ్యత్వపు చందాతో రు 3/-లు.

మేనేజరు : గృంథాలయసర్వస్వము, బెజవాడ.

బిడ్డల ఫోటో ఫోటీ

చాలినన్ని ఫోటోలు రానందున వాయిదా పొడగించితిమి.

చిన్న బిడ్డలలో ఎవరు ఆరోగ్యవంతులూగూడా అనేకులకు తెలియదు. శిశువారోత్సవములలో బహుమతులు ఇస్తున్నారని అవి అక్కడ లావాటిపిల్లలకో, పచ్చని పిల్లలకో, మంచి చొక్కాలు తొడిగిన పిల్లలకో లభిస్తున్నవి గాని ఆరోగ్యవంతులగు బిడ్డలకు లభించుట లేదు. ఆరోగ్యవంతులైన చలాకిగల బిడ్డలకు మేము బహుమతులివ్వదలచి ఈఫోటోప్రైజు కంపెస్టు యేర్పాటు చేసినాము. అందుల కీ క్రిందినియమములు యేర్పాటు చేసినాము.

1. మాకు పంపిన ఫోటోలను తిరిగి పంపము.
2. ఫోటోకార్డు 3 X 4 అం|| సైజుది చాలను. క్యాబి నెట్టు 4 X 6 అం|| సైజుది పంపినా పనికివచ్చును.
3. పంపిన ఫోటోలలో బహుమతిపొందిన వానినెల్ల మేము పత్రికలో ప్రచురించుట కధికారము కలిగి యుందుము. గాన ఆఫోటోలను బంపువారు ఆపట ములను మేము పత్రికలో ప్రచురించుకొనుటకు ఆబిడ్డ తండ్రివద్దనుండి అధికారపత్రముతోసహా జోడించి పంపవలెను.
4. బహుమతిరాని ఫోటోలు కొన్ని మేము ఒక్కొక్క పత్రిక 0-8-0 లకు కొనదలచితిమి.
5. పత్రిక ఫోటోతోను యీ క్రింది వివరములు పంప వలెను.

బిడ్డపేరు

తండ్రిపేరు

చిరునామా

బిడ్డవయస్సు

తొకము

తల్లిపాలా? లేకపోతే

యే పోతపాలు?

ఫోటో మేము ప్రచురించుటకు తండ్రి అనుమతి.

దస్కతు

ఫోటోగ్రాఫరు పేరు

చిరునామా

దస్కతు

6. నిర్ణయించునాది ప్రకృతి పత్రికాధిపతులు - దీనికి అపీలులేదు.



7. ప్రకృతి కార్యాలయట్టస్టు ట్రస్టీలుగాని నౌకరులు గాని యీ పోటీలో పాల్గొనరాదు.

8. ఈపోటీ 30-7-37 తేదీతో ఆంతమగును.

9. బహుమతులు 1-9-37 తేదీ గల ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడును.

10. ఫోటోలను యీక్రింది చిరునామాకు పంపవలెను. బిడ్డల ఫోటో ఫోటీ,

ప్రకృతి ఆఫీసు - బెజవాడ.

బహుమతుల వివరము.

మొదటి బహుమతి	రూ 5-0-0
రెండవ బహుమతి	2-0-0
4 బహుమతులు 0-12-0 చొ	3-0-0
మొత్తం	<u>10-0-0</u>



కర్కట వ్రణమునకు

స్వాభావిక చికిత్స

(బెర్నార్ మెక్ ఫేడగారి స్వీయచరిత్ర)నుండి

(చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, బి. ఎ. ఎల్. టి. య్. డి.)

షికాగోనండ్ల నడుపుటలో నాకెన్నియో కష్టములు సంభవించినవి. మేమద్దెకు తీసికొనిన భవనము ఒక పతనాలయమగుటచే వ్యాయామచికిత్సకాలగా నుపయోగపడుటకై మధ్యనన్నటి బల్లల నమర్చి గదులవలె మార్చినాము.

ఈచికిత్సాలయముచుట్టు అయిదుమైళ్లుపచ్చగడ్డిమీద నడచివచ్చుటకు తగిన సౌకర్యముగలదు. మధ్యను కాళ్ళీస్థలముచుట్టు పచ్చగడ్డితో శృంగారముగానున్న మార్గములును గలవు. ఈవృక్షముల మధ్య నడచుట చాలా మనోహరముగనుండెడిది.

షికాగోనగరములో మెత్తటి రాక్షసిబొగ్గు నుపయోగించు చుండుటచే ఊరు నల్లటి పొగమయమై యుండెడిది. మాఆశ్రమమునకు ఇది ఇబ్బందికరముగా నుండెడిది. స్థానిక సంస్థలకు మేము ఎన్నిసార్లు ఈవిషయమై తెలియజేసినప్పటికిని ఏవిధమైన యుపయోగము లేకపోయినది. త్వరలోనే మాచికిత్సాలయముచుట్టు ప్రక్కలనుండు ప్రజల ఆమోదమును బడసినది. మావిద్యాలయములోని విద్యార్థులను మేడమీదికి పోవునపుడు మెట్లనుపయోగించ వలసినదిగా మేము శాసించినాము. మేడమీదికి పోవుటకు ఎలక్ట్రిక్ లిఫ్ట్ (Electric Lift) యుండెడిది. క్రింది అంతస్తులో ఈలిఫ్ట్లో కూర్చుంటే వెంటనే పై అంతస్తులలోనికి వెళ్లవచ్చును. మెట్లెక్కిపోవుటవలన శరీరమునకు వలయు పరిశ్రమ కలుగునని మావాదము. అది విద్యార్థులకునచ్చలేదు. ఒకప్పుడు సమ్మెకట్టినారు. కాని వెంటనే వారి తప్పు వారికి తెలిసినది. మేము చెప్పినట్లు విన నిశ్చయించుకొన్నారు.

ఆరోజులలో సంగీతము నేర్పుకొనుట యందు నాకు అభిలాష యుండెడిది. కొన్నాళ్లు శ్రమచేసినాను; సంగీతములో కొంత ప్రావీణ్యతనంపాదించినాను.

వారమునకొకసారి నేను ఇచ్చు వ్యాయామ ఉపన్యాసములలో ప్రేక్షకులు నన్నొకసారి పాడమని బలవంత పెట్టినారు. మారువేషముతో కొంచెమునేపు నేను పాడినాను. నాపాట అందరు మెచ్చుకొనిరి. సంగీతము పాడుచుండగా నేను ధరించిన దొంగమీసములో కుడిభాగము క్రింద పడిపోయినది. దానిని కప్పివుచ్చుటకు నాచేయి తరుచు ముఖము మీదికి పోనిచ్చుచుంటిని. కానిఎట్లో ఈసంగతి తెలియకుండగనే, నాపాట పూర్తి చేసితిని.

ఈ చికిత్సాలయములో ఒక తమాషాజరిగినది. పదునారేండ్ల బాలిక మాఆశ్రమములోనికి వచ్చినది. ఆమె వెన్నెముకలో క్షయవలన బాధపడుచున్నది. ఇనుపకట్టల సహాయమునగాని నడవ

లేకపోయెడిది. మా ఆశ్రమములో జేరిన కొద్ది కాలములోనే, ఈ ఇసుపకట్టల సహాయము లేకయే నడవగలిగెను. ఈ వింత చూడగానే, ఆమె తండ్రి ముఖమంతము ఆనందబాష్పములతో తడిసిపోయినది. “ఇదేమిటి! ఈమె ఎన్నడును, నడవలేదని చెప్పినారే, డాక్టర్లు!” అని ఒక సారి కాదు, పదిసార్లు ఆయనలో ఆయన అనుకొని ఆశ్చర్యపడసాగెను.

ఇంకను రెండు వింతసంగతులు. ఒక గ్రంథకర్త తన వివాహమైన వెంటనే, మా చికిత్సాలయమునకు వచ్చి భార్యాభర్త లిద్దఱు ఒకవారముపవసించినారు. వివాహమైన తోడనే ఏకాంత ప్రదేశమునకు బోయి, దంపతులు శృంగారచేష్టలలో నిమగ్నులగుట తెల్లవారల కలవాటు. ఇట్లుపవసించుట నిజముగ ఆశ్చర్యమే! సంసారయాసము నిట్లే నిర్మలముగాను, సౌఖ్యముగాను, గడపవలెనను వీరిమనోనిశ్చయమే, వీ రిట్లుపవసించి శరీరమును బాగుచేసుకొనుటకు కారణము. తరుచు (అనగా సంవత్సరమున కొక మూడు నాలుగు రోజులు) ఉపవసించుట మనశరీరమున కెంతయు ఉపయోగమని వేరుగా చెప్పనవసరము లేదు.

మ రి యా క వి ం త

భార్యాభర్త లిరువురు తమపుత్తుడు మా ఆశ్రమమునకు వచ్చినారు. గ్రీకు దేశీయులు ధరించు దుస్తులు ధరించుటయేగాక, కాళ్ళకు జోళ్లులేకుండగ నడచుచుండిరి. జోడులేకుండ నడచుట ఆ దేశములో యొకవింతయే. మిగిలినవారందరు కోట్లమీదకోట్లు వేసికొనినను, వణుకు చుండెడివారు. వీరుముగ్గురు మామూలు చొక్కాలు వేసికొని, చలిఎరుగకుండగ నుండెడివారు. వీరికి మేము సుస్వాగతమిచ్చినాము.

అక్కడ కొంతెక్కువాళ్లు కొందరు, ఈగ్రీకు దుస్తులు ధరించినవాడును నేనును ఒకసారి షికారు పోవుచుండగ మమ్ములనిద్దరిని, బ్రూటస్, కేసియస్ (Brutus and Cassius) అని పిలిచినారు. నేనుకూడ కొంచెము దుస్తులనే ధరించి, జోడు లేకుండగ నడిచెడివాడను.

ఇంకకొంతదూరము పోగానే, ఇద్దరు యువతులు మమ్ములను తారసిల్లినారు. మమ్ములను ఎగాదిగా చూచినారు. మూర్ఖపోయినారని కూడ చెప్పవచ్చును కొంతశరీరముకనబడునట్లు దుస్తులు వేసికొనుట ఆరోజులలో అంతఅత్యాచారముగా నుండెడిది.

మరియొకవింత! నేను షికారునకు పోవుచుండు, దారిలో కుక్కలు అడ్డమువచ్చుచుండెడివి. అవి నన్నెన్నడును కఱవక పోయినను, కఱచునంత పని చేసెడివి.

షికాగో విశ్వవిద్యాలయములో నడచుచుండగా, ఒకకుక్క నావెంట బడినది. చీకటిగానుండుటచే అది ఏజాతి కుక్కయో నాకు మొదట తెలియలేదు. నామీదికి దుమికెనది. నేను ఎదురుతిరిగి వెనుకకు నడవసాగితిని. కొంచెము వెలుతురుండు చోటికి రాగానే దానినిచూచితిని గదా! అది రక్తముత్రాగు పెద్దవేటకుక్క. దానికండ్లు నిప్పులు గ్రీకుచున్నవి.

నాజన్మలో భయమన్న నేమిటో నాకు తెలియదు. ఇప్పుడు భయపడితినిని చెప్పకతప్పదు. నాచేతిలో కట్టిలేదు. నా ఆయుధములు నా చేతులే. ఆసింహమువంటి కుక్కముందు నేనొక శిశువువలె నుంటిని. కుక్క మొఱగలేదు; నాకేసి తేరబారి చూడనారంభించినది. నామీదికి దుమికె నన్ను చీల్చివేయు సంకల్పముతో నున్నదని, దానిభయంకరమగు చూపువలన

స్పష్టమగుచున్నది. నేను, అతిభయముతో, మెల్లగా వెనుకకు పోవుచుంటిని. అదేమి ఆశ్చర్యమోగాని, కుక్క నిలిచిపోయినది. బ్రతుకు జీవుడా! అనుకొని నాదారిని నేనుపోతిని.

కొన్నాళ్లకు, ఈ కుక్కయొక్క యజమానుని కలసికొన్నాను. అపాయకరమైన ఇట్టికుక్కలను రాత్రిళ్లు వదలివేయుట చాలా అన్యాయమని చెప్పితిని. కొంచెము తీవ్రముగానే చెప్పినాను. అందుచేతనే కాబోలు, తర్వాత, ఆ కుక్కను జాగ్రత్తపెట్టినాడు.

నాల్గవ అంతస్తులో పండుకొనుటకు బహిరంగ ప్రదేశముగలదు. ఒకరాత్రి అక్కడ పండుకొంటిని. వేనవి కాలములోను, చలికాలములో కూడ, నాకిక్కడ పండుకొను అలవాటు.

ఒక రాత్రి మంచు విరివిగా పడినది. చలికి ఆగలేక లోపలిగదిలోకి రాబోగా, తడిబట్టలు శరీరమునకు చుట్టబెట్టుట చికిత్సావిధానములలో ఒకటిగాదా అని నాకు జ్ఞాపకమువచ్చి, నాకాళ్ల చుట్టు ఈమంచుతో తడిసిన గుడ్డలను చుట్టబెట్టి దానిపైన పొడిగుడ్డలు కప్పకొని పండుకొంటిని. మొదటకొంచెము చికాకుగానున్నదిగాని, తర్వాత సుఖముగా నిద్రపట్టినది.

ఆరోజులలో, కుస్తీపట్టుట యందుకూడ నాకు ఆనక్తి మెండు.లాస్ ఏంజలీసు (Los Angeles) లో ప్రసిద్ధికెక్కిన మెకోయి (Mecoy) నాతో తరుచు కుస్తీ పట్టుచుండెడివాడు. తర్వాత అతను మావ్యాయామ చికిత్సాలయములో చేరి, పట్టభద్రుడై కొంతకాలము మాఆఫీసులో పనిచేసెను. అప్పుడప్పుడు, తమాషాగా, కుస్తీ ప్రదర్శనము లిచ్చుచుండెడివాడు.

ఈషికాగో చికిత్సాలయములో నొకగొప్ప

ఆశ్చర్యకరమైన ఉపవాస చికిత్స చేసియున్నాను. ఒకరోగిచేత తొంబది దినములు ఉపవాసము, నేను స్వయముగా చేయించినాను. ఆయన పేరు ఫౌసెల్ (Fausel) అయిన తూకము 420 పౌనులు, ఆయన ఒక హోటలులో మేనేజరు. థెరాయిడ్ గ్రంథిలో ఏదో జబ్బు ఏర్పడినది. ఆయన బహు ప్రమాదావస్థలో నున్నాడు. చావుతప్పదని తోచినది. అట్టిస్థితిలో, ఒక యువకుడు నా వ్యాయామపత్రిక నొకదానిని అతనిచేతికిచ్చి, అందులో నేను మొదట ఏడురోజులు పవసించిన విషయము చదవమని చెప్పి, ఉపవసించినగాని, అతనికి బ్రతుకు ఆశలేదని గట్టిగా జెప్పెను. చచ్చుటకు ముందు ఉపవాసముచేసి చావవలెనని ఫౌసెల్ నిశ్చయించుకొనెను. ఉపవాసము ఆరంభించిన వారమురోజులలోనే, అంతకు పూర్వము కదలలేనివారికి కొంచెము శక్తి కలిగినట్లు కనబడినది. ఇరువదిరోజులవరకు ఉపవాసముచేయ నిశ్చయించెను.

తరుచు ఇట్లుపవాసములుచేసి 420 నుంచి, 300 పౌనులవరకు, తనబరువు తగ్గించుకొనెను. తర్వాత కొన్నాళ్లకు నావద్దకువచ్చి, నానమక్షమందు, తొంబది దినములు పవసించవలె ననుజ్ఞదేశ్యమున్నట్లు నాకు తెలిపెను. ఈ ఉపవాస విషయము లన్నియు వ్రాసినచో, అదియొక చరిత్రయగును. ఈ ఉపవాసచికిత్స బహుజాగ్రత్తగా నడిపితిని. ఉపవాసానంతరము, ఈయనకు 75 పౌనులు బరువు తగ్గినది. ఉపవాసానంతరము ఆయన బరువు 225 పౌనులు మాత్రమే ఉన్నది. మొదట జబ్బుచేసినప్పుడు 420 పౌనులు; దేహమునకు పూర్తిగా స్వస్థతచేకూరిన తర్వాత 225 పౌనులు. సుమారు రెండువందల పౌనులు అన్యపదార్థము బయటికిపోయిన దన్నమాట.

బేటిల్ కీక్ నుంచి మికాగో రాకముందు కిర్కట ప్రాణమొకటి కుదిర్చియున్నాము. ఆవిషయము వ్రాసి ఈ వ్యాసము ముగించెదను.

కిర్కటప్రాణము స్వాభావిక చికిత్సవలన కుదర్ప వచ్చునని, నాకొక గట్టినమ్మకము గలదు. మా వ్యాయామపత్రిక చాలా కాలమునుంచి చదువుచున్న ఒక యువకుడు తనతల్లిని మా చికిత్సాలయమునకు తీసికొనివచ్చెను. కొన్నివారములలో ఆమె జీవయాత్ర ముగియునని డాక్టర్లు ఆమెకు చెప్పిరట. కాని ఆమె కుమారునికి ఆమాటయందు నమ్మకములేదు. మా ఆశ్రమములో ఆమెను పరీక్షించినాము. ఎక్కువ ఆశలేదని చెప్పవలసివచ్చినది. ఆమాట వినినతోడనే ఆ యువకుడు నిరుత్సాహుడై, చంటి పిల్లవానివలె నేడ్వసాగెను.

“నాల్గు రాత్రిళ్లు, నాల్గు పగళ్లు రైలు ప్రయాణముచేసి మా యమ్మను ఇక్కడికి తీసికొనివచ్చినానే! చికిత్స ఏమియు చేయకుండగనే పంపివేయుదురా” అని కడు దుఃఖముతో ప్రశ్నించెను. నాకేమి చెప్పటకు తోచలేదు. ఇంకొకసారి అతనితల్లిని పరీక్షించి, ఏమిచేయగలిగినది ఆలోచించెదనని చెప్పినాను. రోగనిదాన మెరిగిన మా ఆశ్రమ ఉద్యోగి తిరిగి

వెనుకటి అభిప్రాయమే చెప్పవలసివచ్చినది. ఇది వినినతోడనే, కుమారుని దుఃఖము దుర్భరమైనది. ఏమిచేయుటకు తోచలేదు.

ఈ కిర్కటప్రాణిరోగిదగ్గర ఎవ్వరును భరింపలేనంత దుర్వాసన యుండేది. ఆమె తన గది వదలకుండగ, రెండు వారములుండుచో మా శక్తి వంచనలేకుండగ చికిత్స చేయగలమని చెప్పినాము.

పచ్చిపాలు, పండ్లు ఇచ్చుచు, నీటివైద్యము ఆరంభించినాము. వెన్నెముక కొంచెము రుద్దుచుండెడివారము. అదేమి ఆశ్చర్యమోగాని, రెండు వారము లగుసరికి కొంచెము స్వస్థత చిక్కినది. ఇది చూచి ఇంక కొన్నాళ్లు చికిత్స చేయ నిష్పపడితిమి.

మా ఆశ్రమములో మూడు నెలలుండి తర్వాత ఇంటికి వెళ్లిపోయినది. అటుతర్వాత, తన పనులు తాను నిర్వర్తించుకొనుచు, మూడు సంవత్సరములన్నర బ్రతికినది. మేము చెప్పిన పథ్యము మీద నున్నచో, ఇంక కొన్ని సంవత్సరములు బ్రతికి యుండెడిదనియు, ఆ పథ్యము ఆమె చేయలేకపోవుటచేతనే, అంతత్వరలో చావవలసివచ్చినదనియు, ఆమె కుమారుడు మాకు జాబు వ్రాసెను.

లోకలుబోర్డు — (మానవత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును.

సం||ర చండా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాయామము			
	రెల	శత	పై		రెల	శత	పై
	ఇతరులకు	చందాదారులకు			ఇతరులకు	చందాదారులకు	
క్షయ	0 12 0	0 8 0		అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0	
శుక్లస్వము	0 12 0	0 8 0					
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0					
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి వైమకటి సంపుటములు			
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు			
స్త్రీలప్రతిమ	0 2 0	0 1 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0	
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0			చందాదారులకు	1 2 0	
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు			
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0	
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	2 8 0	
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0	
1 భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	1 0 0	
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0	
					చందాదారులకు	3 0 0	

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexuality and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth

Pre-publication price (To be paid in advance) Rs. 10
Post-publication price Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్రసహజవైద్యమాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాసపడి జనుజంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతముగ అనుభవించుచున్న కారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా అతిమౌత్రిము, క్షయ, వస్త్ర, గాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపహాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వాయుమము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిక్, M.D, L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, పరచికిత్స, యోగచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. ఇందు సునిశిత వైద్యమునాసిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు తెలియముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలిక్రోబైండు

1 కి వెల 4-8-0

పరిచాదారులకు తగింపు

నిండుతోలు స్ట్రెగిబిల్ బైండు

,, వెల 3-0-0.

ప్రతి 1-కి రు 1-0-0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

కొత్తకూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక సూతన చిత్రపటము లిందుజేర్చబడి సూతన ఘక్తి-న ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యకాశ్రము, ముఖ్యైఖరవిద్య, టోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశిష్టతరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు,

అసలు శల రు. 3-0-0.

400 పుటలు.

ప్రకృతిచందాదారులకు, శల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.



పత్రిక



సాహిత్య సహజ వైద్య మాన పత్రిక



జూలై

1937



సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0 లు

బెబివాడ



C. P. PRO

DRIAL LIBR

No-32

శిబిరముగ్గి అందారకీ స్నేహితుడే

CUDDA

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
మనిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

టొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైసీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
టొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బనపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనెమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జన్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొన్నిరిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారముశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
ఆపకవ్యాకృతాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పవైద్య మొకయూహశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

దీప్తిరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్థములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపహాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జన్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్వజచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రాక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమాములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రోసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజ వైద్యమాస పత్రిక

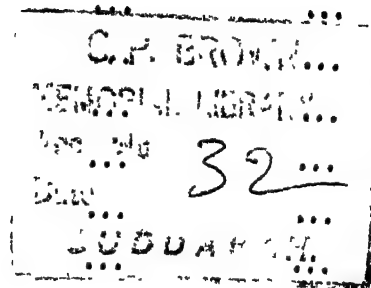
సంపుటము ౧౯

జూలై 1937

సంచిక 7

విషయ సూచిక

1	దేవుడిచ్చిన ఆయువు	194
2	బిడ్డల ఫోటో పోటీ -	196
3	కొత్త వైద్య పదార్థములు	197
4	పైత్యవ్యాధి	200
5	సుఖప్రసవము	201
6	భోగమనే రోగము	205
7	బాలకీడ్లు	209
8	5 వ ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము	213
9	నాకారోగ్యము కలిగినది	222
10	ముసోలిసి అలవాటు	223



చందాదారుకు మనవి

ఈనెలతో కొంతమంది చందాదారుల చందాలు సరిపోవును. వారు ఆగష్టు నెలనుండి కొత్తగా చందా చెల్లించవలసియుందురు. అట్టివారు తమచందాలను ఈజూలై నెల 28 తేదీ లోపుగ పంపకొరుచున్నాము. పత్రికలక్కరలేనివారు మాకుముందుగ తెలియజరచుకొరు చున్నాము. వి. పి. చేసిన పోస్టుఖర్చులు అనవసరముగ యెక్కువగును. కాన మనిషియుద్వారా పంపపార్థన.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక.

దేవుడిచ్చిన ఆయువు

డాక్టరు పుచ్చా.

భూలోకకు బేరుడైన జాన్. డి. రాక్ ఫెల్లర్ సీనియరు 23-5-37 తేదీన మరణించినాడు. 97వ యేట అతనికి 1911 సంవత్సరములో పాండు రోగము వుట్టినది. డాక్టరులంతా 'సీపు యిక ఏమిమందిచ్చినా బ్రదుక'వని నిర్ధారణచేసినారు. అప్పుడు రాక్ ఫెల్లరు అన్నాడు "నేను కొన్ని లక్షలధనమిస్తాను. ఆ డబ్బు తీసుకొని మీరు ఒకవిధానము యేర్పాటుచేయండి. ఆవిధానాను సారము నేను జీవిస్తాను. నాకున్న ఐశ్వర్యముంతా యీరోజుతోనే నేను అనుభవించకుండా ఉండటానికి నాకు యిష్టము లేదు" అని.

10 మంది సుప్రసిద్ధులైన డాక్టర్లు పోగుపడ్డారు. విశ్రాంతితో కూడిన ఒకవిధానాన్ని యేర్పాటు చేసినారు. ఆ విధానము ప్రకార మతడు జీవించి నూరేండ్లకు మూడుయేండ్లు తక్కువగా నన్నా జీవించి మరీ చనిపోయినాడు.

రాక్ ఫెల్లర్ చిన్నప్పుడు నిరుపేద. అత్యంతమైన స్వయంకృషివల్ల అతను కోట్లాదిచినాడు. మానసికముగానూ దైహికముగానూ యెంతో పరిశ్రమా క్లేశము పడిఉంటాడు.

ఇప్పటి అనేక భాగ్యవంతులవలె విశ్రాంతి తీసుకోండి, లేకుంటే అతిమూత్రమో, పక్షవాతమో వచ్చి చనిపోతావంటే యెంతోమంది "విశ్రాంతి తీసుకొంటే యెక్కడి దక్కడే మన్నెపోతుంది ఏమిచేయమన్నారు?" అంటారు. ఏపక్షవాతమో వస్తుంది; చస్తారు.

రాక్ ఫెల్లర్ వెంటనే జాన్. డి. రాక్ ఫెల్లర్ జూనియర్ అనే తన కొడుక్కు కొంత ఆస్తి మనసుడికి కొంత ఆస్తి యిచ్చి, కొన్నికోట్లు ధర్మకార్యాలకిచ్చి, కొద్దిఆస్తి తాను ఉంచుకొని

1911 సంవత్సరమునుండి దాదాపు విశ్రాంతి తీసుకొంటూ కాలము గడిపాడు.

అవసరమైనత్యాగము చేసినాడు. దాని ఫలము అనుభవించినాడు. 1911 సంవత్సరములోనే అతనికి దేవుడిచ్చిన ఆయువు సరిపోయి యుండవలసి నది.

బెర్నార్ మెక్ ఫేడనుకు 10 వ యేట క్షయ వచ్చినది. అతడు కొన్ని నెలలకన్న జీవింపడని డాక్టర్లు మెక్ ఫేడన్ సంరక్షకులతో చెప్పారు. చాటునుంచి మెక్ ఫేడన్ విన్నాడు. నేను యింత తొందరగా చావగూడదని నిశ్చయము చేసుకున్నాడు. అప్పటికి ఆరోగ్యమునుగూర్చి వ్రాయబడిన తనకు చేజిక్కిన గ్రంథాలన్నీ చదివాడు. ఒకవిధానాన్ని యేర్పాటు చేసుకొన్నాడు. ఆవిధానము ప్రకారము నడిచినాడు. తాను ఆయుష్కంతుడగుటయేగాక, ఆరోగ్యవంతుడు, బలవంతుడు, ధనవంతుడుగూడా అయినాడు. 68 వ యేట యింకా యిప్పటికీ ఫిజికల్ కల్చర్ కు పోజెన్ యిస్తూ ఉన్నాడు. ఫిజికల్ కల్చర్ వంటి 13 సుప్రసిద్ధ ఒకటవతరగతి మానవత్రికలనే గాక, కొన్ని వారపత్రికలు, 2 దినపత్రికలూ గూడా బెర్నార్ మెక్ ఫేడన్ కార్పొరేషన్ అనే ధర్మసంస్థచేత నడిపిస్తూఉన్నాడు. ఆ కార్పొరేషన్ తాలూకు ధనమంతయూ అతడు గణించినదే.

ఏదీ ఛాన్స్ అంటే అదృష్టమువల్ల రాదు. ప్రతిదానికీ కార్యకారణాలుంటే. కొలందరెడ్డిగారు శీలం జగన్నాథరావునాయుడుగారు చనిపోవటానికి ఎలెక్షన్ శ్రమకారణముకాదని యెవరనగలరు? బెజవాడలో రాంపిల్లా లక్ష్మణా ఫైలాల్ఫ్ చని

పోయినాడు. ఆయనకు ఒంటిలో సత్తువలేక చని పోయినట్టా? ఇదివరకు వాగ్దాసియున్నాను. పై లాగునులందరికీ ఆరోగ్యమంటే యేమిటో తెలియదు. ఏమి ఆహారములు తింటే బలము వచ్చి కూడా ఆరోగ్యము చెడిపోకుండా ఉంటుందో తెలియదు. ఎవరన్నా వస్తాడు ఉంటే వాళ్ళను చేరదీసి ఆరోగ్యవిధులను చెప్పినా వాండ్లు వినరు. అందువలన వాండ్లకు తోచిన వస్తువులనల్లా తిని బలుస్తారు. తరువాత ఇట్టే చనిపోతారు. కలియుగ అభిమన్యుడి. కె. నాద్ గారు కూడా యిలాగే చనిపోయినారు. మా పూర్వో ఒక బలశాలి ఉండేవాడు. వాడు పచ్చిమాంసమే తినేవాడు. వేడినెత్తురు త్రాగేవాడు. కలరా ఉత్పాదకీ వచ్చింది. మొదట చనిపోయినవాడతడే. ఇతర దేశాలలో యీ విషయమైన విజ్ఞానము బాగా వ్యాపించియున్నది. ఏమి తినాలో వ్యాధి యామము యెల్లెట్లు చేయూలో కూడా ఆదేశాలలో చెప్పే గ్రంథాలు పత్రికలూ ఉన్నాయి. మన దేశములో లేనూలేవు, ఉన్నా అవి అర్థము చేసుకోదగిన తెలివితేటలు గలవారికి బలము సంపాదించేందుకు శ్రద్ధలేదు.

ఇంకోకొంతెగ ఉన్నది. వీరే, తెలిసియు తెలియని నరు దెల్ప బ్రహ్మదేవుని వశమే - అనవలసిన వారు. ఆరోగ్యనియమములు తెలిసియును ఇతర కారణములవలన అవలంబింపనివారు.

ఒక పట్టణములో మధ్యభాగమున యెండా గాలీ తగులనిచోట ఒక భవంతి యున్నది. బజారు వైపున కొట్లకట్టించి అద్దెకిచ్చినాడు. లోపలిభాగమున ఆ యాసామినివాసము. ఆయన భార్యకు హిస్టీరియా, ఇనేమియా వ్యాధులు. 25 సంవత్స

రములనుంచీ తొట్టివైద్యము రంగువైద్యము వారికి తెలుసును. నన్ను సలహా అడుగుతూ ఉండేవారు. నేను చెప్పతూనే ఉండేవాణ్ణి. ఆ యమ్మకు యెన్ని సంవత్సరములు చేసినా ఆ వ్యాధి పోలేదు. ఒక రోజు న ఆమె నన్ను పిలిపించి అడిగింది “ఏమండీ అన్నయ్య గారూ, మీరు కటిస్నానములు చేయమంటే కటిస్నానాలు చేశాను. లింగస్నానాలు చేయమంటే లింగస్నానాలు చేశాను. ఆవిరీ పట్టాను. పథ్యమూ చేశాను. నా రోగము నయముకాలేదు. మందన్నా పుచ్చుకుందామంటే యీ వైద్యముమీద అభిమానము పోలేదు. ఇది యింతేనా? నారోగ మేమైనా పోతుందా?” అని.

నేను జవాబు చెప్పినాను:—

“అమ్మా, నేను చెప్పినవన్నీ చేసినావుగాని, గాలీ యెండా తగులని యీ యింటిలోనుండి మకాముయెత్తివేసి పూరిబయట పూరిగుడిసెలో నైనా నరే. గాలీ యెండా తగిలేచోట నివసించండి. అంతవరదాకా యీ రోగము యముకాదు”

ఆమె యిట్లు చెప్పినది:—

“అయ్యా యీయిల్లు మాకు అచ్చివచ్చినది. మేము యీయిల్లు వదలిపెట్టితే దరిదుర్లమై పోతామని మాయంటిజ్యోతిష్కుడు చెప్పాడు. అందువల్ల యీయిల్లు వదలటానికి మీ బావ గారు యిష్టపడటములేదు.”

ప్రపంచములో యెంతోమందికి దేవుడిచ్చిన ఆయువునుకూడా తిన్నగా అనుభవించకుండా యెన్నో ప్రతిబంధకాలుంటాయి.

బిడ్డల ఫోటో ఫోటీ

చాలినన్ని ఫోటోలు రానందున వాయిదా పొడగించితిమి.

చిన్న బిడ్డలలో ఎవరు ఆరోగ్యవంతులూగూడా అనేకులకు తెలియదు. శిశువారోత్సవములలో బహుమతులు ఇస్తున్నారు గాని అవి అక్కడ లావాటిపిల్లలకో, పచ్చని పిల్లలకో, మంచిచాక్కాలు తొడిగిన పిల్లలకో లభిస్తున్నవి గాని ఆరోగ్యవంతులగు బిడ్డలకు లభించుట లేదు. ఆరోగ్యవంతులైన చలాకిగల బలమైన బిడ్డలకు మేము బహుమతులివ్వదలచి ఈ ఫోటోప్రైజ్ కంటెస్టు యేర్పాటుచేసినాము. అందుల కీ క్రిందినియమములు యేర్పాటు చేసినాము.

1. మాకు పంపిన ఫోటోలను తిరిగి పంపము.
2. ఫోటోకార్డు 3×4 అం|| సైజుది చాలును. క్యాబి నెట్టు 4×6 అం|| సైజుది పంపినా పనికివచ్చును.
3. పంపిన ఫోటోలలో బహుమతిపొందిన వానినెల్ల మేము పత్రికలో ప్రచురించుట కధికారము కలిగి యుండుము. గాన ఆఫోటోలను ఒంపువారు ఆపట ములను మేము పత్రికలో ప్రచురించుకొనుటకు ఆబిడ్డ తండ్రివద్దనుండి అధికారపత్రముతోసహా జోడించి పంపవలెను.
4. బహుమతిరాని ఫోటోలు కొన్ని మేము ఒక్కొక్క పత్రికి 1-8-0 లకు కొనదలచితిమి.
5. పత్రికి ఫోటోతోను యీక్రింది వివరములు పంపవలెను.

బిడ్డపేరు
తండ్రిపేరు
చిరునామా
బిడ్డవయస్సు
తూకము
తల్లిపాలా? లేకపోతే
యే పోతపాలు?

ఫోటో మేము ప్రచురించుటకు తండ్రిఅనుమతి.
దస్కతు

ఫోటోగ్రాఫరు పేరు

చిరునామా
దస్కతు

6. నిర్ణయించువారు ప్రకృతి పత్రికాధిపతులు - దీనికి ఆసీలులేదు.



7. ప్రకృతి కార్యాలయట్రిప్టు ట్రాప్టీలుగాని నాకరులు గాని యీపోటలో పాల్గొనరాదు.
8. ఈపోటీ 30-7-37 తేదీతో అంతమగును.
9. బహుమతులు 1-9-37 తేదీగల ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడును.
10. ఫోటోలను యీక్రింది చిరునామాకు పంపవలెను.
బిడ్డల ఫోటో ఫోటీ,
ప్రకృతిఆఫీసు - బెజవాడ.
బహుమతుల వివరం.

మొదటి బహుమతి	రూ 5-0-0
రెండవ బహుమతి	2-0 0
4 బహుమతులు 0-12 0 చొ॥	3-0-0

మొత్తం 10-0-0

కొవ్వ ప దార్ధములు

వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. ఎ.

నత్రజనిఆహారమును గూర్చి (మాంసకృత్తులు) తెలిసికొంటిమి. ఈవ్యాసమున నత్రజనిరహితాహారములను గూర్చి తెలిసికొందము. నత్రజనిరహితాహారములను కొవ్వపదార్ధమనియు; పిండిపదార్ధములనియు రెండురకములుగా విభజింపవచ్చును. పీనియందు మూలవస్తువులు, బొగ్గు, జలవాయువు, పాణివాయువు. ఇవి వేర్వేరుకలయికలలో వేర్వేరు ఆహారపదార్ధములుగా పరిగణింపబడు చున్నవి.

పిండిపదార్ధములలో కంటే కొవ్వపదార్ధములలో పాణివాయువు తక్కువగాయుండి బొగ్గు, జలవాయువులు యెక్కువగా నుండును.

కొవ్వపదార్ధములు పానుకు 4040 కాలరీల ఉష్ణమునిచ్చును. పిండి, చక్కెరపదార్ధములు పానుకు 1820 కాలరీల ఉష్ణమునుమాత్రమే యిచ్చుచున్నవి. కొవ్వలలో నూటికి 76భాగములు బొగ్గు, 12 భాగములు జలవాయువు, 12భాగములు పాణివాయువు ఉన్నవి.

వృక్షములయొక్క గింజలు, పండ్లలో కొద్దిగాను, ఆకులు, తొడిమెలలోను, పాలు, గుడ్లు, మాంసము మొదలగు జంతుసంబంధమైన ఆహారములలోను కొవ్వపుండును. జంతుదేహమునందు చర్మముక్రిందను, చిన్నచిన్న కణములుగా దేహమునందలి వివిధకుటికలలోను కొవ్వ పుండును. దేహముయొక్క బరువులో దామాషామీద నూటికి 15 భాగములు కొవ్వ

పుండును. భుజించుఆహారమును బట్టియు, చేయు పరిశ్రమను బట్టియు, శీతోష్ణస్థితిని బట్టియు, తదితర పరిస్థితులను బట్టియు యిది మారుచుండును. దేహపోషణ కవునరమైనదానికంటె యెక్కువ ఆహారమును భుజించినప్పుడు దానిని కొవ్వగా మార్చి దేహమునందు నిల్వయుంచుకొనును. ఆహారమునందు సోడియము, యినుము మొదలగు సేంద్రియలవణములు లోపించినప్పుడు, ఆహారమునందలి బొగ్గును దహించుటకు పాణివాయువు తక్కువగుటవలన నదికూడ కొవ్వగా మారుచున్నది. ఇట్టిపరిస్థితులలో మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్ధములు కొవ్వనంబంధమైన కుటికలుగా మారిపోవును.

చెట్లయందలి ఆకుపచ్చన (క్లోరోఫిల్) బొగ్గుపులుసుగాలిని నీటినితీసుకొని పిండిపదార్ధములను వలెనే కొవ్వపదార్ధములను తయారు చేయుచున్నది. జంతుదేహములో కొవ్వమూడువిధములుగా తయారగుచున్నది. భుజించినకొవ్వపదార్ధములలోనుండి కొవ్వ తయారగుట; వివిధ పిండిపదార్ధములనుండి తయారగుట; మాంసకృత్తు కుల్లి కొవ్వతయారగుట. భుజించిన ఆహారమునుండి వచ్చినకొవ్వ చాలా తక్కువగాను, పిండిపదార్ధములనుండి వచ్చిన కొవ్వ చాలా యెక్కువగాను వుండును.

ఓలి, పామిటి, స్టీయరిక్ అని మూడురకముల కొవ్వపదార్ధములు వృక్షములనుండియు జంతు

వులనుండియు తీయబడుచున్నవి. కొవ్వు ఆమ్లములలో గ్లిసరిక్ ($C_3H_8O_3$) రాసాయనికముగా కలసినప్పుడు కొవ్వులు వచ్చుచున్నవి. ఈ కొవ్వులలో 9 భాగములు కొవ్వు ఆమ్లము, 1 భాగము గ్లిసరిను కలసియుండును. ఈ కొవ్వులు సామాన్యవేడిలో ద్రవరూపమున నుండి చమురులుగాను, గట్టిపడినతరువాత కొవ్వులుగాను పిలువబడుచున్నవి. పై కొవ్వులు వృక్షసంబంధమైన చమురులలోను కొవ్వులలోను యెక్కువగా నుండును. ఇవి దేహపోషణకు బాగుగాతోడ్పడును. వృక్షసంబంధమైనచమురులలోను కొవ్వులలోను ఓలికామ్లము జంతుసంబంధమైన చమురులలోను, కొవ్వులలోను స్టీయరి కామ్లము యెక్కువగా నుండును. పామిటికామ్లము తాటిచమురు మొదలగుకొన్ని వృక్షసంబంధమైన చమురులలోను, కొవ్వులలోను కలదు.

ఈ చమురులను, కొవ్వులను ఘనీభవింపజేయుట కొకపద్ధతి గలదు. వీనిని పాత్రలలోపోసి వానిలో నికల్ కడ్డీనిగాని, ప్లాటినం కడ్డీనిగాని వేసి బాగుగా కాయుదురు. కాచినప్పుడు ఒక్కొక్క ఓలికామ్లపుకణము రెండేసిజల వాయుకణములతో కలసి స్టీయరికామ్లముగా నగుచున్నది. చల్లారిన తరువాత వీనిలోవేసిన కడ్డీలను వడియబోసి తీసి వేయుదురు. అవి యెట్టిమార్పును చెందవు. చమురులను కాయుటవలన వానియొక్క వాసన, వానియందలిజీవన త్రలు నశించును. పత్రినూనె, వేరుశనగనూనె, మొక్కజొన్ననూనె మొదలగు వాని నీవిధముగా కాచి డబ్బాలలో పెట్టి (Pure vegetable ghee) చెల్లనుండి తీయబడిన స్వచ్ఛమైన నెయ్యియని దుకాణములలో విరివిగా నమ్ముచున్నారు. ఆలివుగింజలనుండియు, మరి కొన్ని గింజలనుండియు తీయబడిన నూనెల నిట్లు

కాచి తయారుచేయుటకు పీలులేదు. (Olive oil and other oils)

కొవ్వులన్నిటిలోను గ్లిసరిక్ తో కలియని కొవ్వు ఆమ్లము కొద్ది కొద్దిగా నుండును. ఈవిధముగా విడిగానుండేది కొవ్వు ఆమ్లము వృద్ధాప్యము వచ్చినట్టిన్ని, చాలాపెద్దవైనచెట్లయందెక్కువగా నుండును. తయారు చేయబడేది చమురులలో కొన్ని యితరపదార్థములు, కల్మషములు వుండును గనుక శుభ్రసేవచినగాని వాడుకొనుటకు యోగ్యముగానుండవు. అవిసెనూనెలో లినోలిక్ అను విడిగానుండేది కొవ్వు ఆమ్లముండి త్వరగా యిగిరిపోయేది స్వభావమును కలిగించినది. అందువలన రంగులు వేయుటకవిసెనూనెను విరివిగా వాడుదురు. లినోలిన్ వున్న యేచమురులుగాని, కొవ్వులుగాని, లేక త్వరగా యిగిరిపోయేది స్వభావముగల యేచమురులుగాని, కొవ్వులుగాని; శరీరపోషణకు పనికిరావు. జనపవిత్రులనూనె, బొప్పాయిగింజలనూనె మొదలగునవి యిగిరిపోయేదిచమురులు, విడిగానుండేది కొవ్వు, ఆమ్లము, పత్రినూనె, నువ్వులనూనె, జొన్ననూనె మొదలగువానిలో కొద్దికొద్దిగా కలదు. నూనెలన్నిటిలోను ఆలివునూనె, వేరుశనగనూనె దేహమునకు చాలమంచివి.

వృక్షసంబంధమైనచమురులలో ఆముదమునందు దేహమున కపకారము చేసేదివస్తువులు కొన్ని గలవు. భేదులుగల్గించేదిగుణములును అపకారము చేయుగుణములును దానియందున్న రిసిన్ లియనులో గలవు. ఆముదపుగింజలో యుండేది రిసిన్ అనుక్షారము చిన్నచిన్న కణములుగా ఆముదమునందుండును. ఆముదము త్రాగినప్పుడు దానియందున్న విషమును నెట్టివేయుటకు దేహమునందు కొన్ని పోషకరసములూరును.

అప్పుడు విశేషము లగును, విశేషములకు ఆముదము త్రొగుటయని పన్నీటితో పాకీదొడ్లు కడుగుకొనినట్లుండును.

నూనెలన్నియు నీటికంటె తేలికగా నుండును. వానియొక్క సాంద్రత: 0.89 నుంచి 0.94 వరకుండును.

ఆవిరియై పోయెడినూనెలన్నియు, నిల్వయుండెడి నూనెలన్నియు రెండురకములు కలవు. వీనిరెంటికిని రసాయనికసమ్మేళనమునందు భేదముగలదు. ఆవిరియై పోయెడినూనెలను అత్తరులోను, సెంటు మొదలగువానిలో వాడుదురు. ఇవి యిగిరిపోయిన తరువాత యేమియుమిగులదు. పుష్పజాతు. లలో వాసనిలనిచ్చెడినూనెలు గలవు. కొన్ని పండ్లకును, వృక్షములకును, సువాసనయుండును. ఈ నూనెలు దేహపోషణ కెంతమాత్రమును తోడ్పడవు. వీనిని పుచ్చుకొనినయెడల జీర్ణ శక్తిని కొంతవరకు వృద్ధిచేయును.

జంతుసంబంధమైన ఆహారములలోను, వృక్ష సంబంధమైన ఆహారములలోను లెసిథిన్సు, కొలెస్టెరిన్సు అను కొవ్వపటిపదార్థములు గలవు. దేహరసములలోను, నరముల కుటికలలోను, గుడ్డలోను, మనుష్యులయొక్కయు, జంతువులయొక్కయు, శుక్రశోణితములందు లెసిథిన్ కలదు. కొవ్వపదార్థములకువలెనేవీనికి వైహాయ సములందును, సారాయయందును కరగిపోయెడి స్వభావముగలదు. అంతియేగాక నీటిలో వేసినప్పుడు పొంగి నీరు జగటగా నగును. నీటిలో కరగెడిపదార్థములను కరగనిపదార్థమును విడదీయుట కుపయోగించును. దేహమునందలి రసాయనికక్రియలకుతోడ్పడును. ఈ లెసిథిన్సు పాలయందు కూడనుండును ఇది శిశుపోషణ కత్యవసరమని తెలియుచున్నది.

లెసిథిన్సువలెనే కొలెస్టెరిన్సు అన్నిజంతుసంబంధమైనకుటికలందును, పాలయందును, వృక్షములయందును కలవు. లెసిథిన్సు, కొవ్వలకువలె యివి నీటిలో కరుగవు. వైహాయసములందును, సారాయయందును కరుగును.

కొవ్వఆహారములు సహజముగా యితర ఆహారములతో కలసియుండును. గింజలనుండియు, పండ్లనుండియు తీయబడిన చమురులను, నెన్న పూసను ఆ పాళముగా భుజించరాదు. తొర స్వభావము కలిగి నటువంటి ఆకుకూరలతో కలిపి భుజించవలెను. ఈ కొవ్వలు జీర్ణమగుటకు ముందు గ్లిసెరినుగాను, కొవ్వ ఆమ్లపులపణములుగాను విశ్లేషము(Saponifi) నొందవలెను. ఈవిశ్లేషము నొందించుటకు సోడియంలవణముల వంటి తొరములపునరము. ఈ తొరరసములు పసరుతిత్తులనుండియువృక్షమునుండియువచ్చును ఈ విశ్లేషానంతరమున కొవ్వ ఆమ్లములు కొవ్వలుగా మారును. జంతుసంబంధమైన కొవ్వపదార్థములకంటె వృక్షసంబంధమైన కొవ్వపదార్థములే మంచివి. జంతుసంబంధమైన కొవ్వ అనగా చచ్చినజంతువులనుండి తీయబడిన కొవ్వ.

నూరుభాగములఆహారములోని కొవ్వ.

— జంతుసంబంధమైన ఆహారములు —

కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లని భాగం	0.25	భాగములు
మజ్జిక	0.50	"
జిన్న	1	"
ఆవుపాలు	3.70	"
మనిషిపాలు	4	"
మాంసము	5	"
గుడ్డు	12	"
మీగడ	18.50	"

గుడ్డలోని పచ్చనిభాగం		భాగములు	—♦ దాన్యములలో ♦—	
స్విడ్జర్లాండు దేశపుజున్ను	32	భాగములు	తెల్లబియ్యం	.50 భాగములు
ఊరవేసిన పందిమాంసము	35	„	ముడిబియ్యం	.90 „
ఊర వేసిపొగ వేసినపందిమాంసం	60	„	తెల్లనిగోధుమపిండి	.90 „
ఆవువెన్న	85	„	మొక్కజొన్నపిండి	1.30 „
శుభ్రీకరచని పందికొవ్వు	94	„	గోధుమలు	1.90 „
—♦ కూరలు, పండ్లలో ♦—			బార్లెగింజలు	2.2 „
కూరలు	0.1	మొదలు 1 వరకు	గోధుమపొట్టు	3.5 „
తియ్యనిపండ్లు	0.5	„ 1 „	మొక్కజొన్నలు	4.6 „
చిక్కుడు మొలగు గింజలు	1	„ 2 „	ఓట్లుదాన్యము	5.2 „
ఆవాలు	30	„	తవుడు	7.8 „
బొప్పాయిగింజ	38	„	—♦ కాయలలో ♦—	
కోకోబీనులు	50	„	కొబ్బరికాయలు	36 భాగములు
ఎండిన అలిపుగింజలు	52	„	బటానిగింజలు	45 „
శుభ్రీకరచిన నూనెలు	100	„	సీమబాదము	55 „
			పిస్తాకాయలు	55 „
			అక్రొటుకాయలు	65 „

వైత్య వ్యాధి

కృష్ణజిల్లా కపిలేశ్వరపురంపొట్టు ధరణికోట ఆశ్రమాధిపతులకు గుంటూరు లాలాపేటకొత్తరస్తుడు గురువాడ లింగయ్య తెలియపరచుకున్నది యేమనగా నాకు షుమారు ఆరుమాసములక్రిందట శరీరం జబ్బు చేసితలత్రిప్పటయున్న వాంతులును యుండెను. అప్పుడు నేను ఒక ఆయుర్వేద ఔషధునితావున యున్న ఒక అంగ్లేయ ఔషధుని తావున యున్న ఔషధనేవచేసితిని. కాని నాకుయేమియు గుణము కనుబడలేదు. అప్పుడు నేను మీ ఆశ్రమంలో చేరి ప్రకృతి చికిత్స మొదలుపెట్టినాను. మీ ఆశ్రమమందు 13రోజులు ఉపవాసమండి ఉదయం, సాయంత్రం సుఖకగమైన మర్దనయున్న, సాయంత్రము యెనిమాయున్న చేసికొనుచుంటిని. అప్పుడు విరేచనములో, చీమయున్న వుండలున్న, పడుతూవుండెను. నారింజపండ్లు, కొబ్బరినీళ్ళతో ఉపవాసము ముగించి కృమముగ ఆచారము ప్రారంభించినాను. ఇప్పుడు బాధలు, రోగలక్షణములు అన్నియు తగ్గి

పోయినవి. నేను తొట్టిస్నానములుకూడ ప్రారంభించి ఉదయము 15 నిమిషముల కటిస్నాన మున్ను, సాయంత్రము 15 నిమిషములు లింగస్నానమున్ను, చేయుచుంటిని. ఉదయం 8 గంటలకు 1 నిమృతాయరసము నీటిలో పిండియును, సాయంత్రం స్నానానంతరము 1 నిమృతాయ నీరున్నా త్రాగుచుంటిని.

అప్పుడు 15 రోజులనుండి 1 పూట గోధుమఅన్నం కూరలున్ను, సాయంత్రముపూట 6 నారింజపండ్లరసము, అరటి పండ్లు రెండును పుచ్చుకొనుచుంటిని.

ఇప్పుడు ఉదయం దంపుడుబియ్యపుఅన్నము, కూరలున్ను సాయంత్రం గోధుమఅన్నం కూరలున్ను తినుచున్నాను, ఇప్పుడు ఆరోగ్యవంతుడనుగ యున్నాను. ప్రకృతి చికిత్సచేసి నన్ను రోగబాధలనుండి తప్పించిన మీకు నే నెల్లప్పుడును కృతజ్ఞుడను.

ప్రసవము ఉత్సాహవంతము

బాగా చదువుకున్న తెలివిగల కుర్రవానికి పరీక్షదినమంటే చాలా సంతోషము. బలకాలియైన పౌరుషముగల యుద్ధవీరునికి యుద్ధమంటే అమితోత్సాహము. గర్భధారణకాలమనిన మినపసున్ని, జంతికలు, అరిసెలు తినినవారికే అమితమగుభయము. మాపల్లెనేమలయందు కూలినాలి చేసుకొని జీవించు యువకులు యెందరో కోతకోస్తూనో, ధాన్యం తూరుపారపోస్తూనో ప్రసవిస్తారు.

ఆ గర్భక్రిమంతులైన అనూర్యంపశ్యలకే గర్భధారణమనిన ప్రసవమనినను భయము గలుగుచున్నది? యుక్తమైన నడవడిక గలిగి యుక్తావారములనే తినిన స్త్రీకి ప్రసవవేదనయే కలగదు. గర్భిణి నడచుకొనవలసిన విధులు ప్రకృతి యీ పత్రికయందు తా మిదివరకు చదివియున్నారు. కాన యిచట ప్రసవించలేదు.

తీరా ప్రసవవేదనకలిగియు ప్రసవము అలస్యమైనను ప్రసవవేదన భరింపలేనంత యెక్కువైనను యీ క్రింది విధులను అవలంబింపవచ్చును.

సుఖప్రసవానికి ప్రక్రియలు.

1. 1050 డిగ్రీల వేడిగల 3, 4 పైంటుల పరిమితిగల నీటితో అసవనస్తి చేయవలసినది.

2. 110 డిగ్రీల వేడిగలనీటిని 1 పైంటు త్రాగించవలసినది. 1 పైంటు అనగా 40 తులముల పరిమితి.

3. 110 డిగ్రీల వేడిగలనీటిని, నడ్డిపూసలమీదను, మడ్డిపూసలమీదను, ఉదరముమీదను, 3, 4 అడుగుల యెత్తునుండి పువ్వులకు నీరుచల్లే జల్లెడవంటి డబ్బాతో పడునట్లు పోయుచు పరుండబెట్టవలెను.

4. వేడిపాలు యిచ్చు ఆచార మున్నది. మరీ బలహీనులుగా ఉండే వారి కట్లు యివ్వవచ్చును. కాని యిందులోగూడా ఆపాలలో ఉండేవేడిమియే సహాయము చేస్తుందిగాని ఆపాలలో ఉండేబలముకాదు. ఆపాలు ప్రసవవేదనకలిగిన స్త్రీకి నిజముగా జీర్ణముకావు. ఏలననగా దేహమంతయు శిశువును వెలువరించే పనిలోనే ఉంటుంది.

5. ప్రసవవేదన కలిగినంతనే అన్నముపెట్టేవారు చాలామంది ఉన్నారు. “ఏమో ఎన్నార్యకు పథ్యముదొరుకుతుందో. ఏదోకొంచెము అన్నముపెట్టుటయేమంచిదని వాండ్రుకొద్దేశ్యము. కాని అప్పుడు యేమో పెట్టకపోవుటలోనే మేలున్నది. అన్నముపెట్టుటయే సంభవించిన యెడల ఆ అన్నము ఆరుగక బాలింతకు ప్రసవించిన తరువాత 4, 5 దినములవరకూ ఆకలియేకలుగదు. మరియు మలబద్ధక మేర్పడి కడుపులోనొప్పిగూడ వస్తుంది. కనుక ప్రసవవేదన కనుపడినతరువాత ఫలరసములు మాత్రము యివ్వవలసినది. అవిగూడ బాగా ఆకలికంటేనే యివ్వవలసినది. ఆకలిలేనిదే బిడ్డను ప్రసవించుటకు బలమండదనుకొని అన్నముపెట్టుట కొంపలంటుకొనినతరువాత బావికి పొరంభముచేయుటవంటిది.

అనుబంధ ప్రసవకాలమున వేదనయెందుకు కలుగుతుందీ? ఆవేదనను యెట్లాతప్పించుకొనవచ్చు? మీరువ్రాసిన 5 ప్రక్రియలుచేస్తే ఆవేదన యెలాతగ్గతుందీ అని అడుగవచ్చును.

తల్లిగర్భములోని శిశువు

గర్భాకయములో శిశువు ఒక మావిలోపల ఇమిడి యుండును. ప్రసవదినమునకు ఆమావియును, మావిలోపలి శిశువు

వును బాగుగా పరిపక్వమైన కమలాఫలము, చెక్కునుండి విడిపోయినట్లును తెంకాయలోని కురిడి విడిపోయినట్లును విడిపోవును. అప్పుడాశీశువు మావినీచీల్చుకొని జెలు పటికి రాబ్రయల్పించును. గర్భాశయమునుండి జెలుపటికి వచ్చుటకు మధ్య గర్భవివరముగూడ రావలసియున్నది. ఆ గర్భవివరము సామాన్యకాలములందు 2,3 అంగుళముల వ్యాసరేఖ గలిగియుండి సాగునట్టి (Elastic) స్వభావము గల ప్రక్క-ఆవరణ గలిగియుండును. అది ప్రసవకాల మున పెద్దదై 7,8 అంగుళముల వ్యాసరేఖగలిగియుండ వలెను. అప్పుడుగాని శిశువు అందుగండ సులభముగా జెలుపటికి రాజాలదు.

గర్భధారణనియమములు.

తల్లి కూరలతోనూ, పండ్లతోనూ, కొద్ది ఆహారముతోనూ జీవించి, బాగుగా పనిచేసుకొనుచు, యెండయు గాలియు తగులునట్లు తిరుగుచుండిన యెడల లోపలనున్న బిడ్డ యొక్క పుష్టిగలిగి సన్ననిదేహము గలిగి యిమిడికగా నుండును. పిండివంటలను చిరుతిండల యెక్కువగా తిని నప్పు డాశీశువు యొక్క పుష్టి లేక కేవలము కొవ్వు గలిగిన భారముగల దేహముగలవాడగును. ఆశీశువు గర్భ వివరములోనుండి రావలయునెడల గర్భవివరము మిక్కిలి పెద్దదికాలసియుండును. ఏబిడ్డ మిక్కిలి పెద్దదేహము గలవాడవుతాడో ఆతల్లికడుపులోనే కొవ్వుగూడా యెక్కువగా ఉంటుంది. అందువలన గర్భవివరము పెద్దది కావలసినప్పుడు ఆకొవ్వు అడ్డుకొని గర్భవివరముయొక్క ఆవరణగోడలు జెలుపటికిబిడ్డకునుటకు అటంక మేర్పడును అందువలన ఉదరము లావుగానున్న తల్లులు ప్రసవించుటకు యెక్కువ వేదనను పొందవలసియుండును.

ఏమి జరుగుతుంది?

పండ్లు, కూరలు, యుక్తమైనమితాహారముతిని, యుక్తమైన నడవడిగలిగిన తల్లికి పుట్టినబిడ్డ కేవలము చర్మము కప్పుకొనిన యొక్క కలగూడువలె నుండును. తల్లిఉదరమున కొవ్వు చాల తగ్గియుండును గాన గర్భవివరము పెద్దదగుటకు యెక్కువ బాధయును గలుగదు. బిడ్డయొక్క కలు దృఢముగానుండును గాన గర్భ వివరమునందుండి కడుగువలె యీవలకు వచ్చివేయును. లావుగానున్న బిడ్డ దూదియేకువలె మెత్తగానుండును గాన గర్భవివరము నుండివచ్చుటలో ఆలస్యమును శ్రమయును యెక్కువగును.

అయిదు ప్రక్రియలు ఏమిచేస్తవి?

అయితే నేను చెప్పిన 5 ప్రక్రియలవల్ల గర్భ వివరము పెద్దది కాకుండా అడ్డుకొనిన మలము వెడలిపోయి అజైవు అటంకము తగ్గిపోవుటయు, గర్భవివరమును ప్రక్కలకు ఒత్తుకొనుటకు అటంకములు కలిగించుచున్న ఘనీభవించిన కొవ్వు మెత్తపడి, నిరోధము తగ్గుటయు గలుగును. మరియు లోనికిత్రాగిన వేడినీటివలన ఉదరమునందలి నాడులయందు చైతన్యము జాగరితమగును. అందువలన గూడా గర్భవివరమునందుండి బయటికిరావలసిన శిశువును దిగువకు గెంటుటకు అనాడులు పనిచేయును.

శిశువు ఆడముతిరిగినయెడలదానినిజాగ్రత్తగా చేతితో తడవి తెలిసికొనవలెను. తరువాత తెలివిగలిగిన మంత్ర సాని ఆబిడ్డను నెమ్మది నెమ్మదిగా తల క్రిందికి జరుగునట్లు సరిదియవలెను. చేతికి వేడిఆముదము రాచుకొని మంత్రసాని యీ పని చేయవలయును. ఈ నియమము లన్నియు జాగ్రత్తగా అవలంబించినయెడల 1000కి 999 విషయములలో ఫోర్ సెన్స్ యొక్క ఆవశ్యకత అనగా డాక్టరుగారు పిల్లను తల్లినుండి బయటికి తోడుట అవసర ముండదు.

పడవలసినజాగ్రత్తలు.

మందు ఉచ్చబుడ్డ బయటికి వచ్చినయెడల దానిని పగిలి పోకుండునట్లు శ్రద్ధతీసుకొనవలెను. అది పగిలిపోయిన యెడల శిశువుబయటికివచ్చుటకు అవసరమైన క్లేవర్లద్రవ మంతయు కారిపోవును. అది కారిపోయినయెడల ప్రసవము చాల కష్టమగును. దానికి కఠినప్రసవము (Dry dliners) అందురు.

ఇంతయును జాగ్రత్తకొరకు వ్రాయుచున్నానే యీ యిరువదవశతాబ్దియందు సయితము నవనాగరికతా శృంగారాధులమైతిమని భ్రమించి జీవితనియమములను పూర్తిగా ఉల్లంఘించినవారికి నూటికి యే 7,8 గురకొ తప్ప ప్రసవము సులభముగానే అగుచున్నది.

ఎంతకొవ్వు ఉన్నా, గర్భధారణధగ్గుములను యెంత అన్యాయముగా ఉల్లంఘించినాగూడా దయామయియగు ప్రకృతి సాధ్యమైనంతవరకు వారందరినిరక్షించి కాపాడుచున్నది. కనుక యే గర్భవతియు ప్రసవమునుగూరించి ముందుగానే భయమునకును. మనశ్శ్రేణిమనకును గురికొనక-రలేదనియే నమ్మకముతో గూడిన నానలహా.

శ్రీరోదయము.

తరువాత శిశువు శ్రీరోదయమైనతోడనే వేదనయంతయు తగ్గిపోవును. గురుత్వవశమునను ప్రక్కనున్న క్షేష్ణద్రవముల జారుదలవలనను శిశువు నెమ్మదిగా క్రిందికిజారును. శిశువు భూపతనమైనంతనే మాతృహృదయానందకరమైన రోదనము చేయును. ప్రకృతికంతకును ప్రతినిధియైన స్త్రీశిశువురోదనము గంభీరముగను వడిగను వినబడును. పురుషశిశువుయొక్కరోదనము మృదువుగను నెమ్మదిగను వినబడును అధ్వని స్త్రీ పురుషులయొక్క సహజ ప్రకృతిని దెలుపును.

భూపతనము.

భూపతనమైనతరువాత యేడువనిశిశువులందురు. అప్పుడు శిశువుముఖమున నీర చల్లుటయు, కంచు పాత్రలను మ్రోగించుటయు మనవారు సామాన్యముగా చేయుపనులు. ఏమియును చేయకున్నను బిడ్డ యేడువక మానదనియే నా నమ్మిక. పైకియలను మానకున్ననష్టముగూడలేదు. గర్భ వివరములోనుండి వచ్చుటలో పడిన అధిక శ్రమవలన తాత్కాలికముగా గలిగిన మూర్ఛయొక్క చిహ్న మాయేడువకుండుట. కొంచెము శ్రమ తగ్గినంతనే బిడ్డ యేడువ నారంభించును.

కండ్లనుగురించిన జాగ్రత్త.

గనేరియా మొదలగు వ్యాధులున్న తల్లికడుపున పుట్టిన బిడ్డ మాతృగర్భమునుండి వచ్చునప్పు డాశిశువుకంటికి ఆచెడుద్రవములు తగిలిన కనులు పోవుటగలదు. కాన భూపతన మైనంతనే బిడ్డకండ్లను నిమ్మరసముతో తుడుచుట మంచిది.

తరువాత మావియును సులభముగా వచ్చివేయును. బిడ్డయొక్కనాభి ఆమావితో సంబంధము గలిగియుండును. ఆనాభివివరముగుండనే బిడ్డ తల్లిగర్భములో నున్నంత కాలము ఆహారమును తీసుకొను చుండును. ఒక నారంజికాయ ఒలిచినప్పుడు తోడిమవద్ద చెక్కునకును కాయకును సంబంధించిన భాగముచుట్టిదీనాభి. దీనిని మావినుండి విడవదుటను నాభిచేదమందురు.

హస్తచాలనము.

భూపతనమైన తరువాతగూడ పాణిము మావిలోనుండి బిడ్డదేహములోనికి వచ్చుటగలదనియు అది ఆలస్యమైన యెడల వృగస్త్రీలుమావినుండి శిశువుపై పునకు వడిచేతతో హస్తచాలనము చేయుటవలన ఆపాణిము శిశువులోనికి వచ్చుననియు అందురు. ఈవిషయములో మాకు అనుభవము లేదుగాని యిది జరుగవచ్చుననియే మాతలంపు.

బొడ్డు కోయుట

పాణిముతోగూడిన శిశువును మావినుండి వేరుపరచు క్రియకే నాభిచేదమని శేష. దీనికే బొడ్డు కోయుట అంటారు. బిడ్డనుండి బెత్తెడుమూరములో నాభికి ఒక దారమును గట్టిగా కట్టవలెను. 1 అంగుళమునకు తరువాత మావితైపున ఒకదారము కట్టవలెను. పదునుగల కత్తెరతో ఆరెండుముడులకునూ మధ్యగా నాభిని కత్తించవలెను. తరువాత బిడ్డ నంటియున్న ఆ బొడ్డు 7, 8 రోజులలో, యెండి రాలిపోవును. నాభిని దారముతో కట్టకపోయిన యెడల అందుండి రక్తము కారిపోవచ్చును. అందువలన ఆది తప్పక కట్టియే బొడ్డు కోయవలెను. ఈకోయుటలో లాగికోసినయెడల ఊదబొడ్డువచ్చును. ఏమీ ఒడుదుడుకులు లేకుండా కోయవలెను.

జన్మస్నానము.

తరువాత బిడ్డదేహమంతయు క్షేష్ణముతోనిండియుండును. ఆక్షేష్ణమంతయు పోవునట్లు వేడినీటితో ఒడలిని బాగుగా తోమి కడుగవలెను. తరువాత మెత్తని ప్రక్కపరచి బిడ్డను దానిపైన పరుండబెట్టవలెను.

స్నానము - విశ్రాంతి.

ప్రసవము తల్లికి చాల ఆయాసమును కలిగించును. అనగా కృత్రిమాహార విహారములవలన దేహరోగ్యము చెడి యున్నవారికే యీ ఆయాసము కలుగుతుంది. ఆరోగ్యవతులకు ప్రసవము సుఖవంతముగానుండి ఒరువు దింప నట్లుండును. ఆ మెతు విశ్రాంతి ఆవసరము. తోడలు మొదలగు భాగములన్నియు మలినములైయుండును ఆమెకు గూడ వేడినీటితో కంతస్నానము చేయింపవలెను. కాని యీ స్నానము 2, 3 నిమిషములలోనే పూర్తికొవలెను. తరువాత ఆమెకు నడికట్టువేసి పరుండబెట్టవలెను.

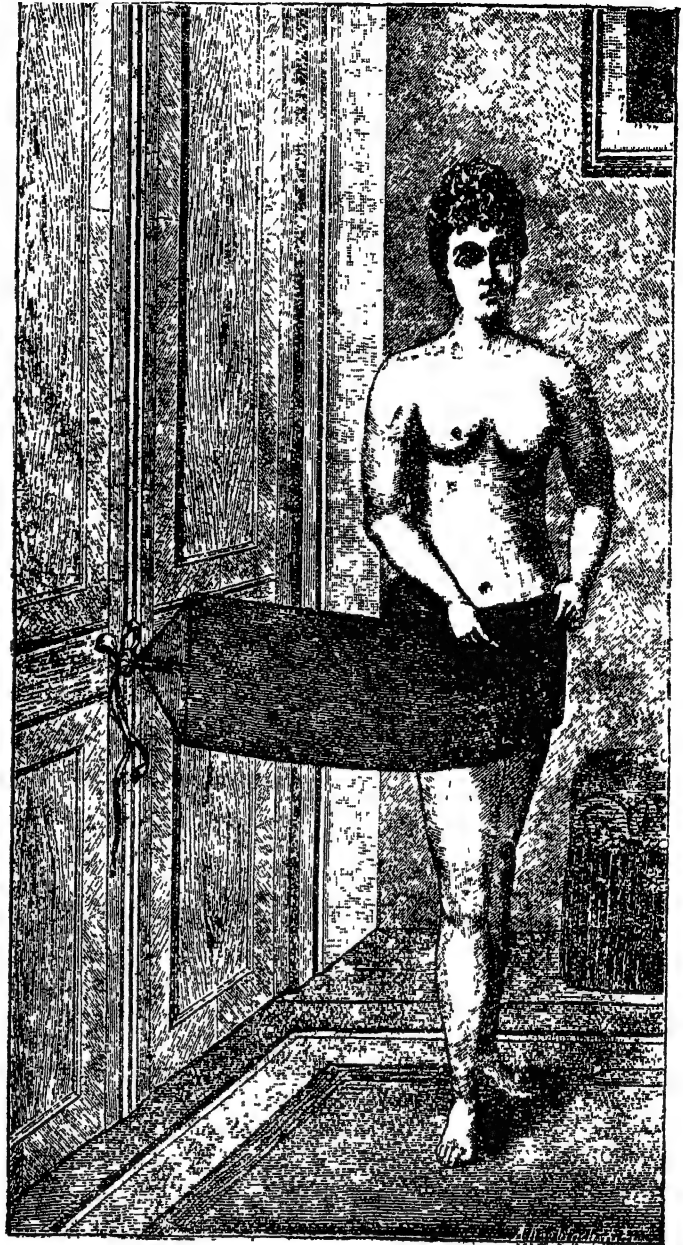
నడికట్టు.

స్వాభావిక జీవననైవారికి యీ నడికట్టు అనవసరములేదేమో చెప్పలేము కాని అందఱును దాదాపుగా అనాలోగ్యములే కాంచుచున్నారు. కనుక యీ ప్రకృతి పటములో చూపినట్లు వారికి పెడలపైన నాలుగు మడతలు వేసిన గుడ్డతో నడుము విగ్రహపరచు.

తల్లిబిడ్డలకు ఏమి పెట్టాలి.

తల్లికి యింగువ, రసము, నీరుల్లి, కన్నూరి, బొంగిది మొలగునవేయు వేయరాదు. త్రాగినన్ని చప్పిరుమాత్రమియవలెను.

బిడ్డకు ఆముదము కుడుపరాదు. ఆవు పాలుగాని మరేకృత్రిమమైన పాలుగాని త్రాగింపక తల్లిచేతులను కుడువలెను చన మొనలయందు తెల్లని పలుకులవంటి పాలున్నవి. అవి బిడ్డ కుడిచినప్పుడు బిడ్డచాంగతో కలసి పాలుగా మారి బిడ్డకు ఆహారమగును.



నారింజ పండ్లు

ఆహారములలో కల్ల శ్రేష్ఠమునైనవి రసఫలములు. అందులో అంధ్రదేశీయులకు అందుబాటులో నున్నవియు, ఆరోగ్య ప్రదాయకములును, రుచికరములును, చాకగలభించునవియును నారింజపండ్లేయున్నవి. అవి ఈవేసవికాలములో చాల తియ్యగనుండును. నారింజపండ్లలో ఒక విధమైన రుచి గలదు. ఈ నారింజపండ్లు వైజ్ఞానికవాదకు సమీపమున యున్న పెడవడ్డపూడిలో శ్రేష్ఠమైనవి ఉత్పత్తియగును.

అందరును ఈ నారింజపండ్లను భుజించి రక్తపుష్టిని ఆరోగ్యమును పొందుదు.

ఈ పండ్ల ధర వంద రు 2-0-0 మొదలు రు 3-0-0 వరకు యుండును.

కావలసినవారు వైజ్ఞానిక ప్రకృతిస్వార్థునారి ద్వారా తెప్పించుకొనవచ్చును.

భోగమనే దోగము

శ్రీరామరాజయోగీంద్రులు, హఠయోగాశ్రమం,
యేనుగవానిలంక

డాక్టరు - సామేలు! ఏమండీ! పంతులుగారూ
యిట్లాదయచేశారు?

పంతులు - మస్కధరావు! ఏమీలేదండీ! నేనీ
మధ్య మదరాసులోను, కలకటాలోనుకూడా
చాలా యింజెక్షనులు తీసుకున్నాను. గాని
మీచేతఁగూడా నొక యింజెక్షను తీసుకో
వాలని యెంచి వచ్చితిని.

డా॥ అయితే యింజెక్షను
యెందుకొకట?

పం॥ బలముకొకట. యీ
మధ్య నేనొక “పేరం
టాలును” చేరదీ స్తిని
గాదూ! దానిని సం
తోషపెట్టుటకు బల
ముచాలక! అందుకై
పెక్కు మాజనములు,
మురబ్బలు, లేహ్య
ములు, కల్కములు,
కల్పములు, తైలము
లుమందులు, నేవించి
తిని. పైగా రక్షచే
కులు, గదుడుపులు,
పురాణశ్రవణములు,
అరనలు, అభిషేక
ములు, యాత్రలు,

మొన్నిదిక్కులు, వ్రతములుకూడా నెఱవేర్చి
తిగాని అంతకంతకు నీరస మధికమై పోవు
చున్నది. అందుకొక కొక నాటువైద్యుని
నలహాపుచ్చుకొని దినమునకొకకోడిగుడ్డు
చిదుకఁగొట్టి అందలి చొన పచ్చిపాలలో
గలిపి హితవులేకున్నను కండ్లు మూసుకొని

యొక నెలదినములు త్రాగితిని. గాని
నాయనా! యెందుచేతనో అది త్రాగినప్పు
డెల్ల ఒక్కొక్కతేజువువస్తే నేను అప్పట్లో
పడ్డబాధకు మితి మేరకూడాలేదు. అట్టి
బాధ నే నెన్నఁడున్నూ పడియెరుంగను.
యిక అపానవాయువులకా లెక్కయే లేదు.

గౌలుకంపు. పైగా నాముండ కోరికపై
తెప్పించిన ముఖంమె
రుగుడబ్బలు, కాఫీ
పొడుం డబ్బపాల
డబ్బలు, నబ్బబిళ్ళ
లపెట్టెలు, గ్రామిఫో
నువేట్లు, వినసకర్కలు,
మర్చతుసీసాలు, ఊంగ
రాలు, బెట్టులు, బూ
డ్సులు, కళ్లజోళ్లు,
కేంటుబుడ్లు, చీరెలు,
రవికెలు, తలనూనెలు,
ఈకలురాలు పొడ
ర్లు, వెంట్రుకలు నలు
పెక్కు రంగుబుడ్లు,
తమలపాకులు, సవా
యిపుండ్లకు మలా
మాలు, పట్టీలు,
బ్రాండిసీసాలు, అరకో



రామరాజయోగీంద్రులు.
యేనుగవానిలంక.

ళ్లు, మున్నగు వానికొకటై యెంతద్రవ్యము
వినియోగమైనచో! మరి, రాడీలకు కారు
లకు, బళ్లకు, హోటళ్లకు, మితాయిదుకా
ణములకు ఖర్చు సరేసరి! మొత్తమిందు
నిమిత్తము మాతండ్రిగా రాష్ట్రించిన 20
యకరాల సుక్షేత్రీఖండిక, సాలుకు 200

బస్తాల ధాన్యం యింటికిచేరుచుండు దమ్మిడి పన్నులేని మామూలుపల్లయానాం. అది వచ్చిన ఒక యేడాదిలో క్రియదస్తావేజు పై కెక్కి శ్రీ సబ్రిజప్ట్రారు వారిదర్శనము జేసినది. భూమిపోతే నాకంతవిచారం లేదు గాని, నాముండకు నాకు మధ్య ఒక వరతు గలదు. అందుకే నేను విచారించుచున్నాను. “నన్నెప్పుడు మీరు సంతోషపరచలేరో, అప్పుడే నేను యితరతా సంతోషపడుటకు ‘ఛటాయిస్తాను’. అందుకు మీ రంగీకరించి ననే నేను మీవద్ద నుంటాను, లేకపోతే నేనుండను, ఈ ఛక్కికి దూదేకుల సాహే బాకతను అంగీకరించాడు” అని యది మొదటనే నిర్భయముగా మాట్లాడినది. అందుకు నేను “సరే! నీయిష్టానుసారమే” నన్నాను. అప్పటినుంచి నేను నా సర్వశక్తులూ తంటాలు పడి, యీయేడాదినుంచి దానిని తృప్తి పఱచుటకు యెవరేమి సలహా నిస్తే అట్లా జరుపుకొనుచు దానితో కాలక్షేపము జేస్తున్నాను. గాని అంతకంతకు పీర్యపటుత్వము సన్నగిల్లుచున్నది. అందుచేత ముందెట్లుండునోనని భయపడుచు యిప్పుడు తమ దర్శనమునకు వచ్చితిని.

డా॥ (తనలో) “వీడిమొఖం మండ. వీడు చేయవలసినన్ని చికిత్సలు చేసినాడు. సర్వ సంతటాలు సంపాదించాడు. డబ్బు, భూమి, ఆరోగ్యము, తగులఁబెట్టాడు. పిల్లలకు, ఆలికి కూడు గుడ్డ లేకుండాఁ జేశాడు. సిగ్గు యెగ్గు విడిచాడు. స్నానం, సంధ్యా మరచాడు. బంధుమిత్రాదులకు దూరమైనాడు. కాబట్టి వీని నెల్లాగైనా మంచిమాటలుజెప్పి ఆవతలికి సాగనంపించే వీలు చూద్దాము” (వైకి) మీరేమనుకొన్నారోగాని, యింతటి నుంచియైనా మీరు మీ వ్యసనమునకు తిలో

దకములిచ్చి వెంటనే బెజవాడలో శ్రీయతు లగు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యశర్మ గారు, శ్రీమ దయ్యంకి వెంకటరమణయ్య పంతులుగారి సహాయముతో యేటేటా కొంతమందికి మందులక్కరలేకుండా, వుచితముగా, జలాది పంచభూతముల సహాయముతో, సర్వవ్యాధులు నిర్మూల మొనర్చి పుణ్యముగట్టుకొనుచున్నారు. కాబట్టి తమ రచ్చటికిఁబోయి, వారిదర్శన మొనర్చుడు. దమ్మిడి ఖర్చులేకుండా బాగుపడనచ్చును.

పం॥ బాగానేయున్నది మీ సలహా! నే నచ్చటికి పోయి యేడ్చివచ్చివచ్చితిని. వాళ్లు నా వల్లంతా మట్టిపూసి నాకు దెయ్యపురూపు తెప్పించారు. పచ్చిబీరకాయలు, నానఁబెట్టిన గోధుమలు, కొబ్బరికాయముక్కలు, దోసకాయలు, అరటిపండ్లు, వేరుశనగలు, తోట కూర తినఁబెట్టి మూడుపూటలు చంపిరి. పైగా మిడియెండకాలములో మామిడిచెల్లకింద తాటియాకు చదరలపైని మకాం కూడాను. అదీగాక, రంగుసీసాలలో పోసి యెండించినదీరు త్రాగాలి. పిడతలతో నీటిని వాడుకోవాలి. కాఫీ, టీ, షర్బతు, షోడా, సిగరెట్టు, మున్నగునవి పనికిరావు. రంగద్దాల బీరువాలలో యెండవేళ కూర్చోవాలి, మరి యేమోచేయాలి. తప్పకుండా చన్నీటిలో స్నానముచేసితీరాలి. యీ బాధలుపడలేక, వాళ్లను, వాళ్లచికిత్సలను మనస్సులో యిన్ని ఆడిపోసి, చక్కావచ్చి వరసగా నాలుగు రోజులు ఆచప్పిడితిన్న బెంగతీరేవరకు ప్రత్యేకం ఆవకాయపచ్చడితోడను బూడిదగుమ్మడి వడియాలతోడను అన్నంతింటిని. ఓ! - పుచ్చావెంకట్రామయ్య నే నెరుగని వాడా! యిదివరలో పదినంవత్సరములకు పూర్వ మృతను యిడ్డెన్ లాగ నవనవలాడుచూ

వుండేవాడు. అత నేనభలో నుపన్యసించు చుండినా యతనివాక్యములు వినసాంపుగాను ఆకర్షణీయముగాను కనుపించుచుండేవి. యిప్పుడో! ఆనవనవలు పోయి బక్కనక్కలే వున్నాడు. మాటలుమట్టుకు మునుపటికంటె చాల వీలుగానే కనుపించాయిగాని అవి నాకు సరిపోలేదు. యిల్లావున్నా వేమయ్యా! అని ఆయనగారి నడిగితే “మునుపటికంటె చాల ఆరోగ్యముగా నుంటి”నని ఆయనచాల ధాటిగా జవాబుచెప్పెను. గాని నాకావిషయము నచ్చలేదు. అయినను అతనికిరత్నాల వంటిబిడ్డలుమాత్రం బయలుదేరుచున్నారు. నాబిడ్డలవలె వీనుగువిధవలుగారు. వాళ్లందరూ ఖులాసాగాతింటారు, ఆడుకుంటారు, చదువుకుంటారు, అల్లరిచేయరు, యేడ్వరు. మాపిల్లలో, తిండివద్దమారాంచేస్తారు. ఇల్లు విడిచి బైటికిపోయిఆడుకోరు. చదువుమాట చెబితేభయం. తిన్నతిండి అయినా సరిగా అరక్క వెలుపలికిపోవువఱకు ఆగక గోచీలోనే చెరుపుకుంటారు. నిద్రలో పరువు మీదనే మూత్రవిసర్జనము చేస్తారు. పైగా ప్రొద్దస్తమాను యేడ్పుకింద సరిపుచ్చుతారు. నేను డబ్బుకులోపించువాడను గాను. మీరు న్యాయంగా కోరినంతడబ్బు తీసుకొని మాయింటిల్లపాదికి యింజెక్షన్ నిచ్చి మమ్ము బాగుచేయవలెనని కోరికతో మీదర్శనముకు వచ్చితిని.

డా॥ (మనస్సులో) నాస్థూలకాయం తగ్గుటకు నేను కూడా, డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామ్ య్యగారిసలహాగైకొని, కొంతకాలం, ఉపవాసాదిప్రకృతిచికిత్సల నవలంబించి, బాగు పడదలంచితిని. “కామిలారోగికి, లోకమెల్ల పచ్చగాతోచు” భంగి యీచాదస్తునికి, మహాత్ముడగుకూనేచికిత్స వికటముగా దోచుచుండెను. అట్టిసంపూర్ణ చికిత్స మరియే ఔషధ

విధానమునను గానము గాని యీపెద్దమనిషి కది చెబితే సరిపడదు. యీయనకేగాదు, వ్యసనపరులెల్లరికి గూడ యింతే యోచన. యీ అవకాశమేల చెఱుపుకోవలెను. ఈ పావలాఖరీదు గల బుడ్డితో ఒక వంద రూపాయా లార్జన వస్తుంది. యింతకూ యేనుమహాత్మునిదయ బాగా వుంటే లోటుండదు. అనుకొని (పైకి) పంతులుగారూ! చాలా ఖర్చునని అలా చెప్పితినేగాని, నిమిషాలమీద, సెకనులమీద గుణం గనపడు నిట్టి ఐవిత్రిమగు యింజెక్షన్ ను వైద్యముండగా, నానారుచులుతీనుజిహ్వాను కట్టి పెట్టుకొని, రాత్రిం బవళ్లు కష్టించు క్రూర చికిత్స మీబోటి సుకుమారులకు పనికిరాదని నేనెరుంగనా?

పం॥ డబ్బుకు మీరు సందేహించవద్దు, పోగా మిగిలినఆస్తి అమ్మివేసియైనా మీ సొమ్ము మీ కిచ్చుకుంటానుగాని, యిప్పట్లో వూరుకోడానికి యెంతమాత్రము వీలులేదు.

డా॥ (తనలో) సరే! మీ పాల్గొన్నావున్నా యీ అల్లాఅవుతవి? యెవరికర్మాని కెవరుకర్తలు? అనుకొని (పైకి) అయ్యా! పంతులుగారూ! రేపు సోమవారం మధ్యాహ్నం మీ రెల్లరు దయచేయండి, నేను సిద్ధముగా నుంటాను.

పం॥ సరే! శైలవుతీసుకుంటాను.

డా॥ ప్రపంచములో దమ్మిడి ఖరీదుగూడా చేయని ప్రాణాపాయకరములగు మందులను ఇక జెక్షన్ చేసి యెంతడబ్బు గడిస్తున్నామా? అయినా యిట్టి నిర్భాగ్యులను వదిలించుకునేందుకై నా మందులు వాడకతప్పనట్లు లేదు. వివేక శూన్యులై నాబోటివాండ్రొక వ్యక్తులై ధనమును క్రొమ్మరించు నిరర్థకులున్నంతవరకు మాబోంట్లకు యింకొక బ్రదుకు తెరువు చూచుకొన సక్కరలేదు.

ప్రకృతికార్యాలయట్రిప్టు - బెజవాడ.

1987 సం॥రం మేనెల జమాఖర్చులు.

జ మ లు	రు.అ.పై.	ఖ ర్చు లు	రు.అ.పై.
శనకటి నెల నిలువ	183-11-6	ప్రకృతిపత్రిక	55- 2-0 } ... 61-12-3
ప్రకృతిపత్రిక	32-11-0 }	ప్రకృతి పోస్టేజి	6-10-3 }
ప్రకృతి పోస్టేజి	0- 4-0 }	పుస్తకముల పోస్టేజి	2- 2-9
పుస్తకములు	44-2-6 }	స్టోర్సు	31-13-3
పుస్తకముల పోస్టేజి	1-3-0 }	వేషనరీ	1- 5-6
స్టోర్సు	86-11-6	అప్పులు ఇచ్చినవి	1500- 0-0
ఇంటిఆదెలు	16- 6-0	భరణములు	33- 5-4
అచ్చుపని	54-14-0	నౌకర్లు	16- 4-0
బాకీవనూళ్లు	29- 0-0	జనరలు పోస్టేజీ	3- 0-9
గాంధీకో ఆపరేటివుబ్యాంకు	1570- 0-0	లైబ్రరీ	1-13-0
		చిల్లరఖర్చులు	0-10-0
		అడ్వాన్సులు	30- 0-0
		అచ్చుపని	102- 0-0
		బాకీలు తీర్చినవి	70- 0-0
		గాంధీ కో-ఆపరేటివుబ్యాంకు	85- 0-0
		నిల్వరొక్క-0	29-12-8
	1968-15-6		1968-15-6

కొ॥ అ॥ నా॥ శర్మ,
మేనేజరు.

అ॥ వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

శ్రీయోగవ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సాలయము

మోర్తోట, కేపల్లె తాలూకా.

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజంక్షన్లు కోతలు, కాల్పులు, అవసరములేకుండ యోగ వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్టు, బొల్లి, ఉబ్బనము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంకల్పించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలును నివారించబడును.

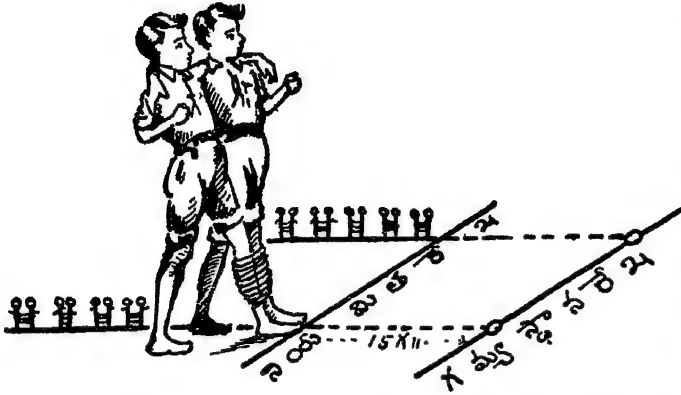
బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-1-0 పోస్టేజీ బిల్లు పంపవలెను.

బాలక్రీడలు

శిష్టా దక్షిణామూర్తిశాస్త్రిగారు

7 వ సంవత్సరము విద్యార్థులకు

7 ముక్కలు వరుగు



ఉపకరణములు:—10 తుండు గుడ్డలు. 10 నవారు బద్దెలు. ఒక్కొక్క బద్దె పొడుగు 2 గజములు పైవలె జట్టులను విడదీయుము. ఒక్కొక్క జట్టులోని పిల్లల 5 జతలుగా నిలబెట్టుము. ఒకరి కుడికాలును ఇంకొకరి ఎడమకాలును మోకాలుదిగువనుండి చీలమండవరకు తుండుగుడ్డతో కట్టుము. ఇద్దరు బాలు

రకు మూడు కాళ్ళుండును. ఆటస్థలము నియమిత, గమ్యస్థాన రేఖలమధ్య 15 గజములున్న చాలును. కట్టబడిన కాలు నియమిత రేఖపైనుంచి, మిగతకాళ్ళను వెనుకకువేసి నిలుచునట్లు మొదటి జతతో చెప్పుము. ఈలనువేయుము. మొదటిజతలు రెండుపట్టులలో నేకకాలమున బయలుదేరవలెను. గమ్యస్థానముచేరి వెంటనే తిరిగి తమతమ జట్టుల వైపుకు వచ్చి తరువాత జతలను పంపవలెను. ఇట్లు ఆఖరుజతవరకు చేయించుము. ముందు తనతావు చేరినిలచిన ఆఖరుజతకే జయము.

8. నేలను వినరిన బంతిని పట్టుట.

ఉపకరణములు:—పిల్లవానికొక బెన్నినుబంతివంతున నీయవలెను.

ఉద్దేశము:—బంతిని గురిచూచి పట్టుకొనుట.

ఆటస్థలము:—ప్రతిపిల్లవానికి ఒక చతురపుగజము స్థలముండవలెను.

ఆటవివరము:—ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే బాలురందరు తమ చేతులందున్న బంతులను నేలపై బడునట్లు వినరవలెను. అంతట నది పైకెగిరి బాలునిచేతివైపునకు వచ్చును. బంతి చేతివద్దకు వచ్చినపుడెల్ల ఒకపాయింటువంతున సంఖ్యలను వరుసగా లెక్కించుచుండవలెను. 15 నిమిషములకాలములో నేబాలుడు ఎక్కువపాయింట్లు సంపాదించునో యాబాలునికి జయము కలుగును.



9. పుటికీలు.

ఈ ఆటయంతయు పై ఆటవలెనే ఆడవచ్చును. కాని బంతి పై కెగరగానే చేతితో పట్టరాదు. అర చేతితో తాకించి నేలను గట్టిగా తగులునట్లును మరల ఎగురునట్లును ప్రయత్నించుచుండవలెను. ఎన్నిసార్లు అరచేతికి బంతితగులునో అన్ని పాయింట్లు సంపాదించగలడు. పై వలెనే 15 నిమిషముల కాలములో ఏబాలుడు ఎక్కువ పాయింట్లు సంపాదించునో వానికి విజయము కలుగును.

10. గోడకు బంతిని వినరి పట్టుట.



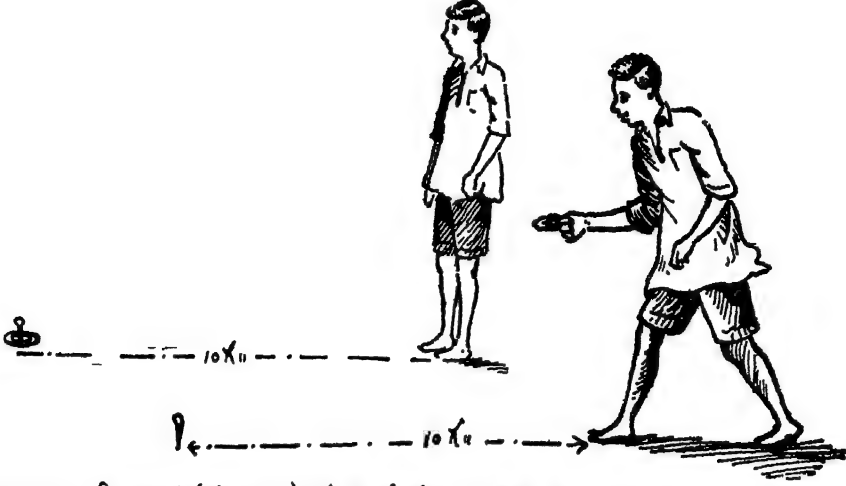
పై ఆటవలెనే ఆడించుము. కాని నేలకు బదులు గోడకు బంతిని బాలురచే వినరునట్లు ఆజ్ఞాపించుము. గోడనుండి తన వైపుకు వచ్చినబంతిని తానుపట్టుకొని మరల గోడవైపుకు వినరుచుండవలెను. 15 నిమిషముల కాలము ఆడించుము. ఎక్కువ పాయింట్లు సంపాదించినవానికి గెలుపు కలుగును.

11. స్థంభాలాట.

బాలురసంఖ్యకు ఒకటితక్కువగా వలయముల నేర్పాటుచేయుము. వలయములకంటె ఒక బాలుడు అధికముగా నుండవలెను. ఒక్కొక్కవలయము ఒక అడుగు అర్ధవ్యాసము కలిగియుండవలెను. ఈలవేయగానే బాలురందరు స్థంభములలో నిలువవలెను. ఒకపిల్లవానికి మాత్రము స్థంభముండదు. వెలుపలనుండును. వాడు ఓడినట్లు తలచవలెను.

తరచు ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయుచుండవలెను. ఈల వేసినప్పుడెల్ల బాలురు వారివారి స్థంభముల నుండి మారుచుండవలెను. వెలుపలనిలబడిన బాలుడు ఖాళీయగు స్థంభమున ప్రవేశించవలెను. స్థంభముదొరకనిబాలుడు ఓడినట్లు తెలుపుచుండవలెను. ఈ ఆటను 20 నిమిషములు లేక 30 నిమిషములవరకు ఆడించుము. దీనివలన ఆలోచనాశక్తి వృద్ధియగును.

12. శాయను వినరుట.

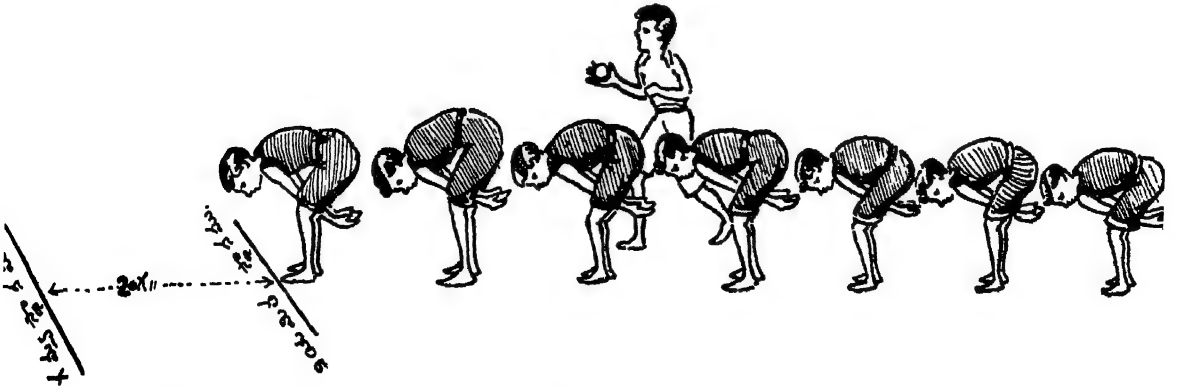


ఉపకరణములు:—9 అంగుళములు పొడవైనమేకు, బండిశాయ. (శాయనగా ఇనుపచక్రము)

ఉద్దేశము:—చేతికండరములను బలపర్చును.

ఆటస్థలము:—శాయను వినరు బాలుని ముందుపాదమునుండి పాతినమేకువరకు 10 గజముల పొడుగు ఉండవలెను. పటమునచూపినరీతిగా బాలుడు శాయను వినరవలెను. వినరబడినశాయ 10 గజముల దూరమున పాతినమేకులో దిగబడవలెను. అట్లుగురిసరిగా పడినపుడెల్ల ఒకపాటుంటు వంతున సంపాదించుకొనును. ముందుగా 20 పాటుంటు సంపాదించినవారికి గెలుపుగలుగును. దీనినాడుటకు ఇద్దరుబాలురు అధమము ఉండవలెను. 8 మంది వంతున జట్టులుగా విడచిసి ఆడించ వచ్చును. ఒకజట్టులో బాలునిగురి తప్పగానే రెండవజట్టులోని బాలునిచే ఆటనాడించవలెను. తరు వాత వానివెనుక బాలునిచే ఆఖరువానివరకు ఆడించనగును. ఆఖరువాడు ముగించగానే మొదటి వానిచే ఆడించవలెను. వారివారివంతు వచ్చువరకు మరలమరల ఒకేబాలుని ఆడించరాదు. గురి తప్పినవెంటనే రెండవజట్టులోనివంతు బాలునికి శాయ నీయవలెను.

13. బంతి క్రిందుగా పంపుట.



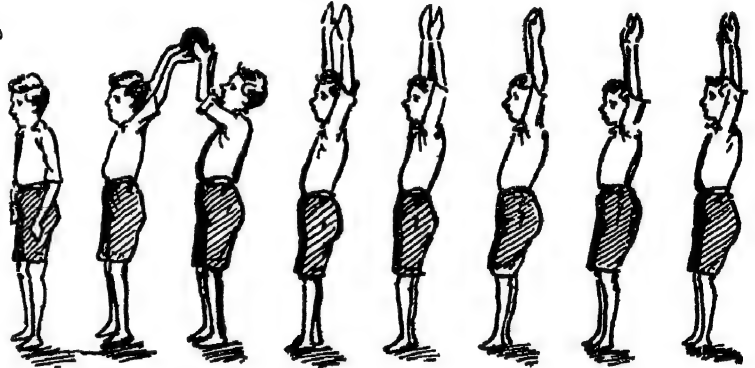
ఉపకరణములు:—రెండు పెద్దగుడ్డబంతులు.

అధమము రెండుజట్టుల బాలురచే నాడించవలెను. జట్టుకు 8 మందిబాలురు ఉండవలెను. పోటీ ప్రాముఖ్యత చూపవలెను, మోసముచేయకుండునట్లు ఉపాధ్యాయుడు గమనించవలెను.

పటములో చూపినరీతిగా ఆటస్థలము జట్టుమొదటి బాలుని ముందు 20 గజముల దూరమున గమ్యస్థానరేఖను గీయుము. మొదటి బాలురముందు నియమితస్థానరేఖ గీయుము. నియమితస్థానమున జట్టుల కెదురుగా రెండుబంతులను నేలపై యుంచుము. ఈలవేయగానే జట్టు మొదటి బాలురు బంతిని తీసికొని పటములో వంగినట్లుగా వంగియున్న జట్టుబాలురలో వెనుక బాలురకు వరుసక్రమముగా కాళ్ళమధ్యగుండా అందజేయుచుండవలెను. ఆఖరుబాలుడు ఆబంతినిచేతులతో పట్టుకొని గమ్యస్థానమువరకు పరుగెత్తివచ్చి వెనుకకుతిరిగి నియమిత స్థానముననున్న మొదటి వాని స్థలములో నిల్చి బంతి వెనుకవాని కీయవలెను. వరుసక్రమముగా బాలురందరు వెనుకకు నడువవలెను. మొదటివలెనే కాళ్ళమధ్యగా బంతిని వెనుక వారల కందజేయుచుండవలెను. ఏజట్టులోని ప్రధమబాలుడు బంతినితెచ్చి ముందు నియమితరేఖపై నుంచి చేయినెత్తగలడో ఆజట్టుకు జయము సమకూర్చగలడని తెలుపవలెను. బాగుగా ఆటనందరికి తెలియువరకు ఆడించుము. క్రమముతప్పి బంతిని మూడవవానికియిచ్చిన ఆజట్టుగెల్చినను ఫలితము శూన్యమగును. న్యాయస్పష్టి, సత్యము, ప్రతి బాలుడు గమనించునట్లు ఉపాధ్యాయుడు చేయవలెను.

14. పైగా బంతినందజేయుట.

పై ఆటవలెనే ఆడించుము. కాళ్ళ మధ్యగా బంతినిచ్చుట కూడదు. చేతులనెత్తి వెనుకవానికి బంతి నందీయవలెను. ముందు వాని చేతులందున్న బంతిని తీసుకుని రెండవవాడు మూడవవాని కివ్వ వలెను. ఆఖరువానివరకు బంతి పంపించవలెను. జయము పై ఆటవలెనే నిర్ణయించుము.



15. క్రిందగా - పైగా.

ఈఆటయందు పైరెండు ఆటల సూత్రము గ్రహించి 1, 3, 5, 7 స్థానములలోనిబాలురుకాళ్ళ మధ్యనుండియు, 2, 4, 6, స్థానముల బాలుర తలమీదగాను బంతిని వెనుక వారలకు చేర్చుచుండ వలెను. 8 వ స్థానమున నిలిపిన బాలుడు బంతిని తీసికొని గమ్యస్థానమువరకు పరుగెత్తవలెను. మిగతాఆటను 13 వ ఆటవలెనే ఆడించుము- జయనిర్ణయముగూడ నటులనే నిర్ణయించేవలెను.

5 వ ప్రకృతి

శిక్షా శిబిరము

బెజవాడలో

మే 5 వ తేదీ నుండి 25 వ తేదీ వరకు జరిగినది.

10 మంది అధ్యాపకులు

19 మంది విద్యార్థులు

43 గురు రోగులు

46 గురు అతిథులు.

ఇంకా అనేకమంది ప్రేక్షకులూ యిందు పాల్గొనిరి. 200-0-0 ఆహారపదార్థముల క్రిందనూ 90-0-0 ఇతర శిబిరవ్యయముల క్రిందనూ వసూలు చేసి ఖర్చు పెట్టబడినవి.

ఇవిగాక రు 60-0-0 ఖరీదు చేసే నీటిపంపుగూడా శిబిరపు ఆదాయము నుండియే యేర్పాటు చేయబడినది.

ఈనవత్సరము

12 మంది ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్షయందును 4 గురు ప్రకృతివైద్యాచార్య పరీక్షయందును కృతార్థులైరి. ప్రకృతివైద్యాచార్య పరీక్షయందు కృతార్థులైన వారిలో ఒకామె స్త్రీ.

ఎందులకీ శిబిరములు?

గత 4 శిబిరములును అయినవల్లి మదనవల్లి, వగైరా ప్రకృతిరమణీయమగు చోట్లయందు ఆయా ప్రాంతములవారి ధనసహాయముచేత జయప్రదముగా జరుపబడినవని పాఠకులకు తెలిసినవిషయమే. ఇట్టి శిక్షా శిబిరములు ప్రతి ఫలాపేక్షను కోరక, కేవలము ప్రాచీనసాంప్రదాయము ననుసరించినట్టియు, యిప్పుడు పాశ్చాత్యదేశములలో తలయెత్తినట్టియు ప్రకృతివై

ద్యము అను వైద్యవిధానము ననుసరించిన నూత్రములను బోధచేయుటకు, ప్రజారోగ్యమును వృద్ధిపరచుటకును ఏర్పడినవి. ఈ 5 నవత్సరములనుంచి బహుజాగరూకతతో ఈశాస్త్రమును ప్రజలమీద ప్రయోగించిచూడ మంచి మేలు కలుగుచున్నట్లు తేలినది.

ఆరంభదినము.

బెజవాడపట్టణమునకు ఒక మైలుదూరమునను, పడమటలంకకు సమీపమున ఘమారు 4 ఎకరముల చదరమును, నూరు మామిడిగున్నలతో నిండియున్న దినవహి వెంకటపతిరావు పంతులు గారి మామిడితోపులో అయిదవ ప్రకృతిశిక్షా శిబిరము బ్రహ్మశ్రీ డా॥ పుచ్చా వెంకటాచార్యగారి శిబిరాధ్యక్షతక్రిందను, శ్రీయుత అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారి వ్యవస్థాపకత్వముక్రిందను 5-5-37 ఉదయం 5 గంటలకు ప్రారంభింపబడినది. బ్రహ్మోపాసకులును, బ్రహ్మమత ప్రచారికులును నగు శ్రీయుత గూడపాటి నత్యనారాయణగారి బ్రహ్మోపాసనానంతరం శిబిరదీక్ష ప్రారంభింపబడినది.

మానవుడు - పండ్లదిండి.

చిరకాల ప్రకృతినేవకులగు బ్రహ్మశ్రీ మారేపల్లి రామచంద్రశాస్త్రి కవిగారి యధ్యక్షతక్రింద ఘమారు 8 గంటలకు చాలమందితో సభ ప్రారంభింపబడినది. ఉపన్యాసకులు ప్రకృతివైద్యవిద్యను గురించి మాటలాడినవెనక అధ్య

క్షులవారు ప్రకృతిలో సహజమైన జీవనము ననుకరించినచో మనుజుడు రోగములకు మందులకు వశముగాక, తద్వారా అజీర్ణాది రోగ ఉపద్రవములనుండి భయరహితం డగుననియు, “ఆదిత్యోబ్రహ్మ” యను వాక్యప్రమాణముతో నకల చరాచర జీవసంధాయకుడగు సూర్యభగవానుని అనంతతేజోమయ శక్తులను, అటులే పృథ్వి, ఉదక, తేజస్సు, వాయు, భూతములందు గల చైతన్యశక్తులను రుజువుచేయుచు సహజ జీవనమును గుఱించి ప్రవచించిరి. మనుజుడు “పండ్లదిండి” యని స్థాపించుచు అపక్వాహారమును గుఱించి, అందువలన శరీరమం దేర్పడిన అన్యపదార్థములను సులభముగా వెలువరించగల శక్తినిగుఱించి నుడివిరి.

దేహచైతన్యశక్తి

తరువాత శిబిగాధిపతి డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు దేహమునందు సహజముగా గల చైతన్యశక్తినిగురించి చెప్పిరి. అది దేహమునందు గల అన్యపదార్థములను వెలువరింపజేయు సమరములో మనుజుడు ఆశక్తికి అప్పటికి గావలసిన సునిశిత శక్తులను తోడ్పాటుచేసి ఆదేహ చైతన్యశక్తికి తోడ్పడినచో అదియే అన్యపదార్థములను దేహమునుండి వెలువరించి తననురోగ విముక్తునిగా చేసుకొను ననియు, ఇదియే ప్రకృతి చికిత్సయనియు ఉదాహరణపూర్వకముగా నిర్ధారణ చేయుచు నుడివిరి.

ప్రమాదవశమున దేహముయొక్క ఏభాగమున గాని రక్తవాహికలు తెగింపబడెనేని వెంటనే ఆ మహాశక్తి ఆ ప్రదేశమును ఆవరించి కొలదికాలములో తెగింపబడిన రక్తనాళముల చివరలను మొద్దుపరచి గాలిలోనుండిగాని, భూమిలోనుండిగాని విషపదార్థములు చివరలద్వారా దేహ

ములోనికి చేరకుండునటుల వానినిమూసి అచట కొంతరక్తమును గడ్డకట్టించి విషపదార్థములను లోనచేరకుండ చూచునటుల ఆద్యారమున వేల కొలది రక్తకణముల కాపుంచి క్రమేణ పుండు మాన్పుటకు యత్నించును.

“సర్వేరోగాః మలవశాః” అను సూత్రమును రుజువుచేయుచు దేహమున అన్యపదార్థము చేరి బాధించుచున్నదను విషయము గ్రహించిన వెంటనే ఆమహాశక్తిని అన్యపదార్థమును వెలువరించుకొనుటకు విడిచిపెట్టవలయు ననియు, జీర్ణక్రియకు నియోగింపక ఆహారమును మాని ఉపవసించవలసినదిగాను నుడివి మలబహిష్కార ద్వారములను కడుగవలయుననియు ప్రవచించుచు దేహంతరవర్తియై వ్యాపించియున్న ఆచైతన్య ప్రకృతిశక్తిని ఉద్దీపింప చేయుచు దానికి సహాయపడుటయే ప్రకృతిచికిత్సయనియు నుడివిరి. అంతట బ్రహ్మాపానకుల మంగళశాంతి నూక్తులతో సభ చాలింపబడినది. అంతట శిబిరవాసులు, అతిథులు మాధ్యాహ్నాక అపక్వాహారములను బంతులు దీర్చి ఆరగింది చల్లని మామిడిగున్నల నీడక్రింద ఆకులమీద విశ్రమించిరి.

డి న చ ర్క

శిబిరవాసులందరును ఉష్ణకాలమున 4-30 గంటలకు లేచి ప్రార్థనాదికములచేసి వెంటనే ఆసనములు మొదలైన వ్యాయామములనునల్పి శిబిరమునకు నాల్గుఫర్లాంగులలోగల కృష్ణానదిలో స్నానముచేసి సూర్యోదయమునకు శిబిరమునకువచ్చెడివారు. శ్రీయుత వేమూరిరామమూర్తి బి. ఏ. గారు పురుషులకును, శిష్టా వెంకటేశ్వర్లు గారు స్త్రీలకును సూర్యసమస్కారములను అవి చేయు విధమును క్రమముగ బోధించి అభ్య

సింపచేసిడివారు. 7-30 గంటలకు మొదటి సంవత్సరపు విద్యార్థులకు రామమూర్తిగారు పాఠములను జెప్పేడివారు. 8-30 గంటలు మొదలు ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలగు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు తమ వివిధానుభవములతో ప్రకృతి మతసిద్ధాంతములను ఉపన్యసించెడివారు. 10 గంటలకు ప్రాతరశనము.

ఆహారానంతరము విశ్రాంతి. రెండు గంటలకు ఉపాహారములు. నాలుగంటలు మొదలు రెండవ తరగతి విద్యార్థులకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు పాఠములను జెప్పేడివారు. 5 గంటలు కాగానే స్త్రీలు, పురుషులు, బాలురు, అమితోత్సాహముతో నదిగసుకతిన్నెలమీద, ఆననములు, కుస్తీలు, చెడుగుడు మొదలగు వ్యాధ్యామములతో ప్రొద్దుపుచ్చి స్నానానంతరము శిబిరమునకు తిరిగివచ్చి సాయంభోజనముచేసి 9 గంటలకు మయిమరచి నిద్రించెడివారు.

ఎవరేమి బోధించిరి ?

ఈదిగువ పేర్కొనిన విధముగ ఆయాఉపాధ్యాయులు వివిధ విషయములను గురించి బోధించిరి.

1. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు- సునిశితవైద్యము, ముఖవైఖరీ విద్య, తొట్టివైద్యము, గృహవైద్యము.

2. వేమూరిరామమూర్తిగారు — నైవేయుని జలచికిత్స, జస్తచికిత్స వగైరా.

3. బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు— అపక్వాహారాదైవ్యత సిద్ధాంతము

4. జోన్నలశ్రీరామమూర్తిగారు — సూర్యనమస్కారములు.

5. కాశీభట్లసీతారామయ్యగారు — సూర్యోపాసన.

6. హఠయోగి రామరాజయోగీంద్రులు— హఠయోగము, వారి అనుభవములు

7. భాగవతుల రామమూర్తి శాస్త్రిగారు— వివిధ యోగాసనప్రదర్శనములు వట్కియలు ప్రాణాయామము, సాంప్రదాయము.

8. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు క్షయ వ్యవసాయము అతిమూర్తిము జాతీయోద్ధరణ.

9. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిపంతులుగారు ఉప్పుదానిచేటు ఆననముల ప్రదర్శనము.

10. అయ్యంకి వెంకట రమణయ్యగారు ప్రకృతిజీవనము.

11. జ్ఞానాంబగారు ఆధ్యాత్మికము.

12. మేడూరి సీతారామాంజనేయులుగారు దేహము ఆత్మ పరమాత్మ వీటి అన్యోన్య సంబంధము-భగవానుని సామ్రాజ్య నిరూపణ.

13. కొలిపాకఆదినారాయణశర్మగారు ఆహారము వ్యాయామము వీటిసంబంధము స్వానుభవము.

14. శిష్టా వెంకటేశ్వర్లుగారు ఆననములు ప్రదర్శనము.

15. వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు వ్యాయామము ఏమి బోధించిరి ?

1. వివిధ ఆహారచికిత్సా విధానములు అందుముఖ్యముగా అపక్వాహారముయొక్క ఘహిమ.

2. ఆరోగ్యమునందును, రోగమునందును ఆహారమార్పుచేతనే తానెట్లు మేలు పొందవచ్చును.

3. వివిధజలచికిత్సాపద్ధతులు - అందు ముఖ్యముగా తొట్టివైద్యమును గురించి

4. సుప్రసిద్ధమైన వర్ణవైద్యము, లేకరంగువైద్యమును గురించి

5. వివిధ వ్యాయామపద్ధతులు సూర్యనమస్కార

ములు, యోగాసనములు, పాణియామము
వగైరా కృమపద్ధతులను గురించి

6. నిలయము, బ్రహ్మచర్యము వీటిననుసరించుట
వలన గలుగు లాభమునుగురించి

7. మనోశక్తి, పృథివిశక్తి, సూర్యకిరణశక్తి
వగైరా శక్తులను గురించి

8. ఎట్టికాలికతరుణవ్యాధులయందును ప్రకృతి
వైద్యములో తానెట్లు నిజమైన రోగనివారణను
పొందునది, అట్టిమార్గములను గురించి

9. జాతీయక్షీణతకు ప్రస్తుతము ప్రబలిన నియ
మములేని సంభోగవాంఛ, కాఫి, టీ, వగైరా
విషపదార్థసేవన వీటినెంత త్వరలోనిర్మూలించిన
అంతమేలని దృష్టాంతములచేత నిరూపించుచు
బోధచేయుచున్నారు.

సదీతరంగము - నాయుతరంగము.

పగలంతయు తరుచ్ఛాయలందుండి ఉపన్యాస
ములు, విశ్రాంతి భోజనాదులు చేసికొని
సాయంత్రం 5 గంటలకు తిరిగి కృష్ణబద్ధనకు
వెళ్ళి వ్యాయామమొనర్చి పగటి తాపమును సదీ
తరంగముల స్నానముచే మైమరచి రాత్రిలందు
చల్లటిమలయమారుతతరంగ జోలికలందు పవళిం
చుచు కాలము గడపిరి.

ఏమిశేలినది ?

ఈ శిబిరముయొక్క అనుభవమునుబట్టి జాతీక్షీణ
తను నిరోధించుటకు సజీవాహారసేవన, యోగా
భ్యాసము, మందులను ముట్టకుండుట, నియమ
బద్ధమగుజీవనముచేయుట, సూర్యరశ్మి గాలిని
యెక్కువగా ఆస్వాదించుట, ముఖ్యములని తేలు
టచే యిట్టి శిబిరముల కాలము తక్కువైనను
యెక్కువగ వివిధప్రాంతములందు ప్రతినవత్య
రమునను జరుపుచుండుటకు నిశ్చయించిరి.

ఎంత ఆహారము తినిరి.

కొబ్బరికాయలు	560	16- 7-9
గోధుమలు	60 శ్లే	9- 0-0
పెసలు	23 శ్లే	2-14-9
శనగలు	63 శ్లే	0-14-0
వేరుశనగ	116 శ్లే	7- 4-9
అరటిపండ్లు	12150	37-13-3
ఖరూరకాయలు	1 మణుగు	3-10-0
నారింజపండ్లు	3000	56- 2-0
పచ్చిమామిడికాయలు		0- 5-6
జేనుపండ్లు	200	0-13-0
మామిడిపండ్లు	750	16- 4-0
బీరకాయలు	20 మణుగులు	17- 3-0
దొండకాయలు	4 మణుగులు	3- 0-6
దోసకాయలు	40 మణుగులు	14- 0-6
గుమ్మడికాయలు	4	0-10-0
వెలగపండ్లు	125	1- 4-0
బొప్పాయిపండు	1	0- 0-6
తోటకూర		1-13-3
బచ్చలికూర		0- 3-6
మొంతికూర		0- 0-6
కరివేపాకు		0- 6-0
కొలిమేర		0- 7-9
పుదీనా		0- 0-6
నిమ్మకాయలు		1-10-6
పుల్లబచ్చలి		0- 1-0
పొట్లకాయలు	12	0- 6-0
మామిడిఅల్లం	1 పీ	0- 3-0
చిరుగడదుంప		0- 2-6
కూలి		7- 8-9

200-10-9

ఈ 20 దినములలోను 45.5 మంది మనుష్యులకు
ఒక నెలకు రూ 200-10-9 అనగా ఒక్కొక్కనికి

నెల 1కి రు 4-6-9 అయినది. అనగా ఒక మనిషికి ఒక దినానికి 0-2-4½ పడినది. దిన మనగా 10 గంటలకు భోజనము 2 గంటలకు అల్పాహారము 7 గంటలకు తిరిగి భోజనము. అన్నియు వండనిపదార్థములే యిచ్చితిమి. వంటవలన విటమినులు లేచిపోవునని డాక్టర్లందరును చెప్పుచున్నారు. ఆ విటమినులు యీ పదార్థములందు సంపూర్ణముగా గలవు.

శిబిరవాసుల జీవనక్తువలు
పరీక్షార్థము శిబిరవాసులలో కొంతమందిని శిబిరారంభమున తూస్తిమి. వారు ఎన్నిపానుల బరువును గొండుచేతులతో తూచేమరను భూమి మీదనుండి లేపి వత్తగలరో వ్రాసియుంచితిమి. వారు శిబిరములోనుండి వెడలిపోవునాటికి ఎంత బరువుండిరో ఎంతబరువును వత్తగలిగిరో చూచితిమి. ఆ తేడాలను యిచట వ్రాసితిమి.

పేరు	ఎన్ని దినములలో	తూకం		వత్తిడి	
		మొదట	తరువాత	మొదట	తరువాత
పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు	20	118	112	126	167
అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు	20	148	143	150	166
కాశీభట్ట సీతారామయ్యగారు	6	98	98	99	112
గంధం సత్యభాస్కరశర్మగారు	20	98	98	140	154
శిష్టాదక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారు	20	112	105	126	145
పుచ్చా ఆంజనేయులుగారు	19	110	108	180	196
బి. టి. శివకాగారు	19	130	130	170	210
పర్వతం రాజేశ్వరరావుగారు	13	83	82	98	110
బి. ఆనందరావుగారు	20	114	107	168	196
ఎ. వి. కృష్ణారావుగారు	17	110	105	140	154
జి. వేణుగోపాలనాయుడుగారు	17	97	87	138	126
భీమవరపు సాచిరెడ్డిగారు	20	132	128	192	214
శిష్టా మహాలక్ష్మమ్మగారు	19	96	96	84	98

దీనినిబట్టి కొందరితూకము కొంచెము తూకము తగ్గినను వారి జీవనక్తువలు వృద్ధిపొందినవని తేలగలదు.

రోగులకు చికిత్స

20 దినముల శిబిరకాలములోను మే మెవరి వ్యాధులను సంపూర్ణముగా కుదర్చగలమని ఆశపడలేదు. కొందరిరోగులను చేర్చి వారికి చికిత్సావిధానమును బోధించుటకు, వారికి స్వాభా

విక జీవనమువలనగలుగు మేళ్ళనుగురించి బోధించుటకును, ఆవిధానములను అవలంబించుటవలన ఎంతమేలు కలుగునో వారికి ప్రత్యక్షములో ప్రదర్శించుటకును, శిబిరకాలాంతరము వారు యెట్లెల్లునడుచుకొనవలయునో బోధించుటయునే మేము చేయగలపనిగా గుర్తించియే రోగులను చేర్చుకొనుచుంటిమి.

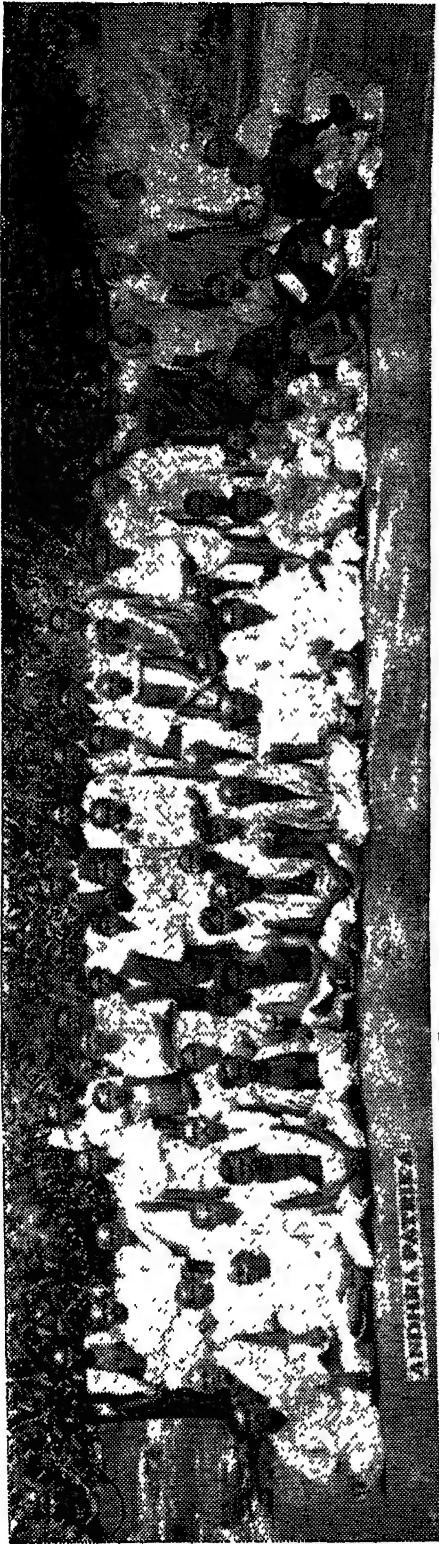
శిబిరమునందలి కొందరు రోగులు



పురుషులు



స్త్రీలు



వి
శే
ష
ర
ణ



శిబిరమునందలి పిల్లలు.



శిబిరమునకు వచ్చిన రిటాకల్ కృష్ణారావు, పసిపాప.



శిబిరమునందలివిద్యార్థులు

చికిత్సాఫలము

అయినను స్వాభావిక జీవనవిధానమువలనను జంజాటములేని విశ్రాంతివలనను ఆ 20 దినములలోనే తమ రోగమంతయు నయమయినదను ఆనందముతో శిబిరమునుండి వెళ్లిపోయినవారు గూడ గలరు. వారికిగూడ రోగము సంపూర్ణముగా నయముకాలేదనియు యింకా కొంత కాలము అదే విధానము అవలంబించుటవలన సంపూర్ణస్వస్థత కలుగుననియుచెప్పి యిండ్లకు పంపితిమి. కొంతమందికి కొద్దిగా సుగుణముకలిగినది. ఇంకను కొంతమంది కాలికరోగులు తమకు యేమియు సుగుణము కలుగలేదనియు ఒంటిలో ఉల్లాసముగా మాత్రమున్నదనియు చెప్పిరి. వారికంతకంటె 20 దినములలో ఎక్కువ మేలు కలుగునని ఎవరు చెప్పగలరు?

ఇంటికి పోవునప్పటికి

ఆనందముతోను, గొప్ప నమ్మకముతోను తమ రోగములు చాలభాగము నయమైనవనియు, ఉపశాంతి కలిగినదనియు చెప్పి కొందరు రోగులు యింటి కేగిరి. వారిలో కొందరి పేరులు యీక్రింద వ్రాయుచున్నాము.

- ౧ చేగొండి రామజోగయ్యగారు, దొడ్డిపట్ల..
- ౨ వీరవనేని పున్నయ్యగారు, వానపాముల.
- ౩ కొలిపాక శేషగిరిరావుగారు, మున్నంగి.
- ౪ చక్రవర్తుల వెంకటనరసింహాచార్యులుగారు పాతగుంటూరు.
- ౫ నిమ్మగడ్డ మంగమ్మగారు, ఉనికిలి.
- ౬ యల్లమంచిలి సౌభాగ్యవతిగారు, ఉనికిలి.
- ౭ నిమ్మగడ్డ శకుంతలగారు, ఉనికిలి.

౮ పుచ్చా శేషగిరిరావుగారు, బెజవాడ.	చిల్లరలు	3-10-0.
౯ దేందుకూరి లక్ష్మీనారాయణగారు, దంతలూరు.	349-8-0 చేతిలో నిల్వ	0- 0-9.
౧౦ యర్రమనేని భూషయ్యగారు, మందడం.		349- 8-0
౧౧ దొంతరాజు సూర్యప్రసాదరావుగారు, తెనాలి.	ఇవిగాక యింకా కొన్ని వాగ్దానములున్నవి. అవి వసూలు అయినతరువాత ఈక్రింది వ్యయ ములుగూడా సిద్ధముగా నున్నవి.	
౧౨ అంచె నరనయ్యగారు, దుగ్గిరాల.		
శిబిరముయొక్క ఆదాయవ్యయములు		
25-5-37 జేదీనాటికి	ఫోటోలకు, బ్లాకులకు కావలెను.	రు 20-0-0
349-8-0 జనులు శిబిరవాసులవలన		
ఆహారవ్యయములు	200-10-9	ప్రకృతివైద్యమును ప్రచారము చేయుటకు కూనే గ్రంథమాలను అచ్చువేయుటకు మరికొంత కావలయును.
పంపు	59- 3-6	
ఫోటోగ్రాఫు	8- 2-0	
నౌకరు	10- 0-0	చందాలనిచ్చియు, విద్యార్థులుగానూ రోగులు గాను, అతిథులుగాను, ప్రేక్షకులుగాను శిబిరము నకు వచ్చియు మాశిబిరమును జయప్రదము చేసిన వారికి మేము కృతజ్ఞులము.
పగిలిన రంగు అద్దములు	20-1 -0	
తోటబాగుచేయుటకు	5-10-0	
కుండలు	8- 9-6	
చిల్లరపస్తువులు	7- 4-0	తమవిశాలమైన తోటను మాయిష్టానుసారము శిబిరకాలమునను తరువాతను ముందును మా స్వాధీనములోనుంచి మాకన్నివిధములా తోడ్పా టుచూపిన శ్రీమంతులగు దినవహి వెంకటపతి రావుగారికి మాధన్యవాదములు అర్పించు చున్నాము.
కిరసనాయిలు	3- 6-0	
చాపలు	10- 2-0	
బండిబాడుగలు	7-14-0	

నూ త న గ్రం థ ము లు

ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు	2-8-0
సూర్యనమస్కారములు	0-4-0
సూర్యనమస్కార పటము	0-2-0

మేనేజరు ప్రకృతికార్యాలయం, బెజవాడ.

పనిచేసినవారు మితంగా ద్రాక్షరసం పుచ్చుకోవచ్చును.

మిల్లర్ : నిద్రనుగురించి మీ అలవాటేమిటి?

ముస్సాలిసీ : నేను ప్రతిరోజూ ఏడేనిమిది గంటల నేపు తప్పకుండా నిద్రపోతాను. రాత్రి 11 గంటలకు పండుకొని పొద్దున ఏడుగంటలకు నిద్రలేస్తాను. నాకు ప్రక్కమీద వెన్నువల్పుగానే నిద్రపడుతుంది. నేను పగలు ఏ పనిచేసినా; చేయకపోయినా; పగలెంత భయంకరప్రశ్నలతో తలవేగించుకొన్నా నిద్రపట్టక పోవడ

మనేదిలేదు. రాత్రిళ్లు నిద్రపట్టడానికి నేనేమీ మందులూ మాకులూ పుచ్చుకోను. పగలు నిద్రపోను. పగలు నిద్రపోవడం తిండిపోతులపని. ఇది చాలా మంచి ఆదర్శాలు. కాని నేటి రాజకీయనాయకులలో చాలామంది కివి వుండవు. రాజ్యాలులేకపోయినా; పదిమంది అనుచరులు కూడాలేని మన దేశపు నాయకు లెంతమంది ఈ సిద్ధాంతాలు అమలుపరుస్తున్నారు?

(ప్రజామిత్ర)

లోకొక్తులు

న్యాయవాదులవెంట తిరుగువారికి ఐశ్వర్యము మాత్రమే పూజ్యమగును.

మందువైద్యులవెంట తిరుగువారికి ఐశ్వర్యమును ఆరోగ్యమును ఆయువును పూజ్యములగును.

కిటికీలగుండ గాలిని, సూర్యకాంతిని ఇంటిలోనికి రాకుండ నీవు కిటికీతలుపును మూసినచో వై

ద్యుడు వీధిగుమ్మముననే వచ్చును.

దివ్యజ్ఞానదీపిక

వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని, ఇహపరసాధనమునకును కావలసిన ఉపాయముల బోధించు మానపత్రిక

సం||ర చందా రు 1 మాత్రం.

మేనేజరు : దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు,
వసంతా ఇన్ స్టిట్యూటు - అడయారు.

గ్రంథాలయ సర్వస్వము

ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రంథాలయ సంఘంతరపున ప్రతినెల ప్రచురింపబడు సచిత్రమాసపత్రిక.

సంఘసభ్యులకు సభ్యత్వపు చందాతో రు 3/-లు.

మేనేజరు : గ్రంథాలయసర్వస్వము, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాయామము			
	జల	జల			జల	జల	
	ఇతరులకు	చందాదారులకు		ఇతరులకు	చందాదారులకు		
క్షయ	0 12 0	0 8 0		అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0	
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0					
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0					
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి వైదుర్యములు			
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు			
స్త్రీలవృత్తము	0 2 0	0 1 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0	
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0			చందాదారులకు	1 2 0	
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు			
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0	
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	2 8 0	
రావత్తీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0	
1 భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	1 0 0	
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0	
					చందాదారులకు	3 0 0	

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus
- Part II Sexualology and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA,

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక క్రమ్యసుఖముల కొనపడి జెనుజెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా అతిమాత్రము, త్రయ, ఘృష్ణ, చాచుండు మొదలగు ఆసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధిశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వాయుమామము, మగ్గన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, N.D., D.M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనివాసికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి మె 4-8-0. 3 చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు స్ట్రెజిబిల్ బైండు ,, మె 0-0-0. ప్రతి 1-కి రు 1-0-0.
పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయనూచిక కొనవారిక పంపబడును.

కొత్తకూర్పు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము.

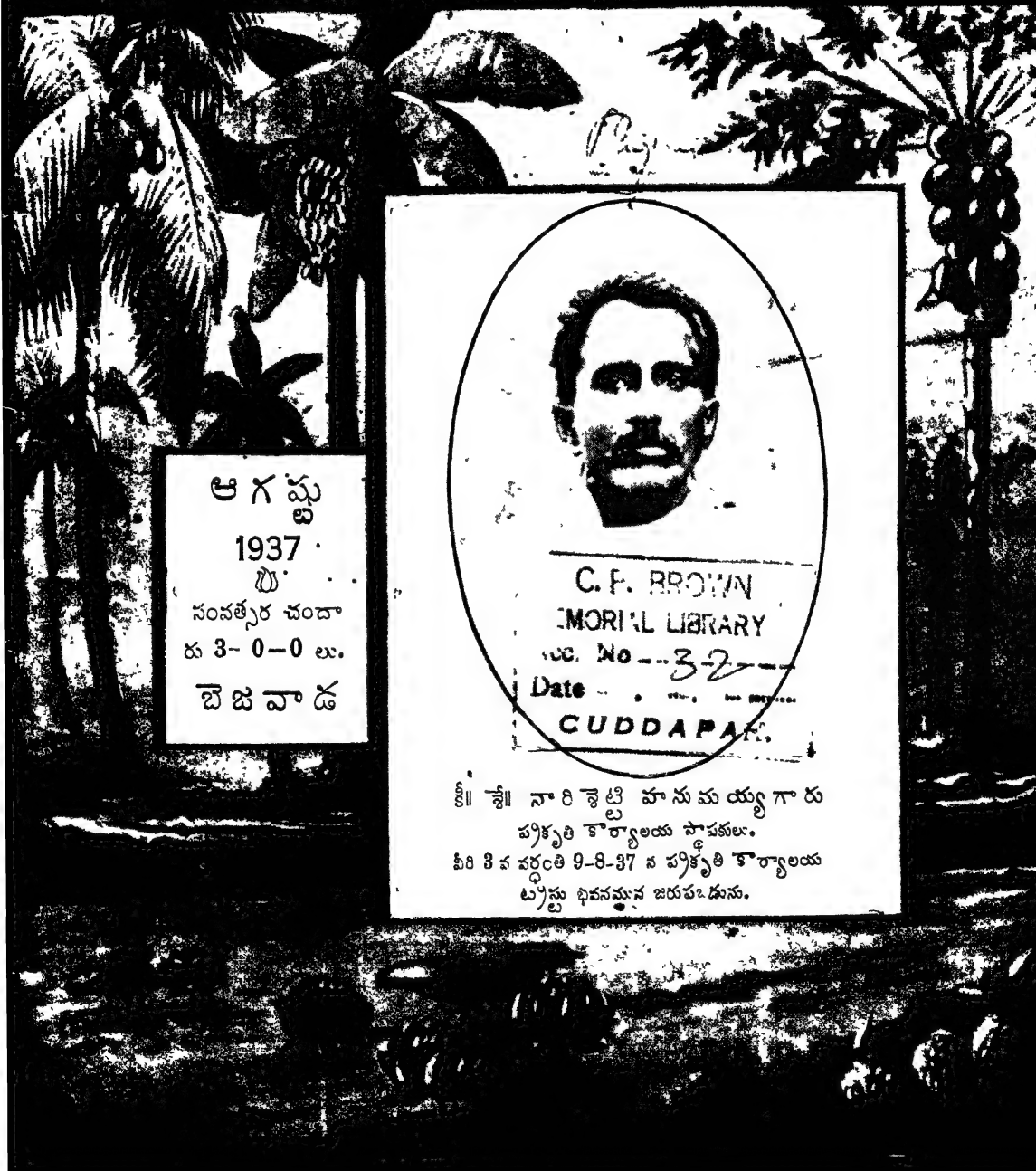
అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్పబడి నూతన ఘక్తీన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైశిరివిద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్పబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అసలు వెల రు. 3-0-0.
400 పుటలు. ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయస్టన్సు, బెజవాడ.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాన పత్రిక

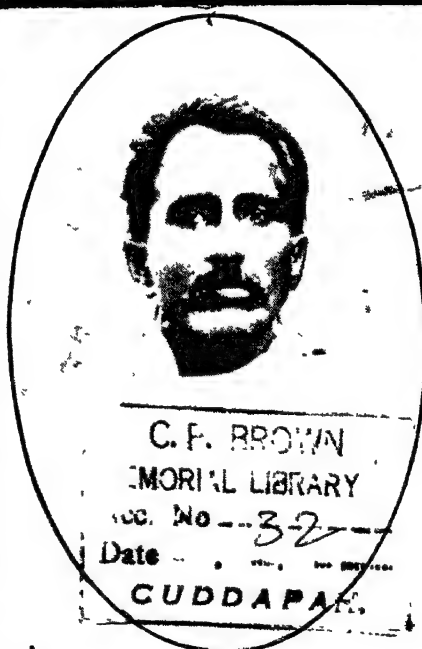


ఆగష్టు

1937

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0 ల.

బెజవాడ



C. F. BROWN

MEMORIAL LIBRARY

No. 32

Date

CUDDAPAH.

జి|| శే|| నారి శెట్టి హనుమయ్య గారు

ప్రకృతి కార్యాలయ సాఫల్యం.

వీరికి వ సంవత్సర 9-8-37 న ప్రకృతి కార్యాలయ

బ్రష్టు భవనమున జరుపబడును.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు					
	జల	జల		జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0	మహారోగము	0 8 0	0 6 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	1 8 0	పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0	కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0	జ్వరవైద్య మొక్కయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0	టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0	అల్బూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0	తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
			తెలచక్క-రవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు			ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు		
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0	స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
లక్ష్యనిర్ణయచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0	3 భాగములు, ఒక్కొక్క-టి	0 5 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికొప్పు ఉష్ణసప్తచికిత్స	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
ఉష్ణ పానము	0 6 0	0 4 0			
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0			
జటుచికిత్స	0 10 0	0 8 0			
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు			వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		
నిర్విచారభావికవనము			దీప్తిరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
(కొబ్బరిగూర్ప)	1 8 0	1 0 0	ప్రాకృతి చికిత్సాస్థానములు		
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0	1 భాగము	1 8 0	1 0 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0	2 భాగము	1 4 0	0 15 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0	3 భాగము	1 8 0	1 0 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0	4 భాగము	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0	5 భాగము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0	6 భాగము	0 6 0	0 4 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0	7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0	ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
అల్బూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0	జటుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0	ధాన్యచికిత్స	0 8 0	0 6 0
అపకవ్యాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0	జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
			యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
దురభ్యాసఖండనములు			సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
శవహింస	0 4 0	0 3 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0	స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
			వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజ వైద్యమానవత్రిక

సంపుటము

ఆగస్టు 1937

సంచిక 8

విషయ సూచిక

పురుటాలు లేక బాలింత	...	227
దేవుడిచ్చిన ఆయువు	...	231
తీపిపదార్థములు	...	234
ఇంగ్లాండులో నావిశ్మాంతి	...	238
సాత్తుగుడి నారింజలు	...	242
బాలకీడ్డలు	...	244
పవిత్రత	...	246
పండ్లవ్యాధులు	...	247
ప్రశ్నోత్తరములు	...	249
నిజాంరాష్ట్రమున మద్యపానము	...	251
మట్టివైద్యము	...	252
అజీర్ణము - డాక్టర్‌లో శూల	...	253
మాబిడ్డ విషమజ్వరాన్ని వెక్కిరించింది	...	254



హ ను మ య్య వ ర్ధ ం తి

1934 సంవత్సరము ఆగష్టు 9వ తేదీన శ్రీయుతులగు నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు తీర్తి కాయమును ధరించిరి. ఆయననిరంతరపరిశ్రమవలననే ప్రకృతిపత్రిక నిరంతరాయముగా సాగుటకు అవసరమగు పరిస్థితులు కల్పింపబడినవి. 9-8-37 తేదీన బెజవాడ తానుపోలీసుస్టేషనుకు పడమటినందులో నున్న ప్రకృతికార్యాలయట్రీస్తుభవనమున శ్రీవారి శివ వర్ధంతి జరుపబడును. ప్రకృతిఉద్యమమునందు అభిమానము గలవారు, బ్రాహ్మసామాజకులు, అద్వైతులునగు మిత్రులు హరికెందరో గలరు. వారును ఆతేదీకి దయచేసి వర్ధంతి జయప్రదముగా జరుపుటకు తోడ్పడవలయునని ప్రార్థించుచున్నాము.

ప్రకృతి
కార్యాలయట్రీస్తు,
ది 1—8—37.

విధేయుడు,
పు చ్చా వెంకట్రామయ్య,
ట్రీస్తులధ్యక్షుడు.

కార్యక్రమము

ఉదయం గం. 8—10 ట్రీస్తుభవనములో రావుసాహెబు, డాక్టరు వేమూరి రామకృష్ణారావుగారు, యం. ఏ., యల్. టి. పి. హెచ్. డి., గారిచే ఉపాసన, గ్రంథపఠనము.

,, 10—11' డిటా ఇష్టాగోష్ఠి, పరిచయము.

,, 11—1 డిటా అతిథులకు ఫలభోజనము.

సాయంత్రం గాంధీపార్కులో 5-30 — 7-30 బహిరంగసభ.

పురుటాలు - లేక బాలింత

పుచ్చా

ప్రసవించినది మొదలు మొదటి 30 దినములలో యెట్లు ప్రసవించిందనినది యీ వ్యాసములో వ్రాస్తాను.

మొదట మన దేశములో బాలింతకు యేమి ఉపచారములు చేస్తారో వ్రాసి వానిలోని మంచి చెడ్డలను పరామర్శచేసి తరువాత యేమి చేయవలెనో తెలుపుతాను.

ప్రసవించిన తోడనే

మా ఊళ్లో ఒక ఆయన భార్య ప్రసవించింది. బిడ్డయేడువుగూడా మా యింటికి వినిపిస్తుంది. ఆ బిడ్డయేడువు యింకా తిన్నగా వినిపించనే లేదూ, పట్నీవ్రతు డామహాశయుడు తొందరపడుతున్నాడు. ఏమనీ “వేయండి! వేయండి!! యీ రెండుచిన్నాలకస్తూరిని!!!”

అంటే యేమిటి? ప్రసవించటంతోనే ఆకస్తూరి తమలపాకులలో పెట్టి నమలించకపోతే ఆకాస్త నూతికావాతం ప్రవేశిస్తుందని. ఇదే అనేకుల నమ్మకం. శక్తిలేనివాళ్లు ఇంగువ వేస్తారు. ఇంకా ఐశ్వర్యవంతులైతే బరాణి (బ్రాంది) త్రాగిస్తారు. ఇంకా ఇంకా తెలివిగలవాళ్లు బరాణి పళ్లెములో పోసి ఆపళ్లెములో బాలింతరాలిని కూర్చోపెట్టుతారట. ఇంకా పనికిమాలినవాండ్లు ఉంటే సారాయి త్రాగిస్తారు.

ఎందుకు ఇలా చేస్తారు

అయితే యీపని చేయటం యెందుకు ఆరంభమైందో అంటే మనము కొంచెములోతుగా విమర్శించాలి. ప్రసవించటంతోనే మావితో సహా బిడ్డ వెలుపటికి వచ్చివేస్తుంది. ఆ రావటములో

యేమైనా లోపల నిలచిపోవచ్చును. శిశువు బయటికి వచ్చుటలో ఆ ప్రక్కనున్న కేశనాళికలు కొన్ని చిట్టిపోయి ఆ రక్తముగూడా గర్భాశయములో మిగిలిపోవచ్చును. ఆ మాలిన్యములు వెలుపటికి పోక అందే యెక్కువకాలము నిలిచి పోయినయెడల కుళ్ళిపోవును. ఆకుళ్ళు రక్తములో కలిసినయెడల సూతికాజ్వరము వస్తుంది. ఆ రక్తము మెదటికి పోతే సంధి గూడా పుట్టుతుంది. ఇవ్వన్నీ మనస్సులో పెట్టుకొని ఆబాధలు రాకుండా వుండటానికి కస్తూరి, ఇంగువ, సారాయి, బరాణి మొదలైనవి యిస్తారు. ఇస్తే యేమాతుంది? ఈవేడిచేత చిట్టిపోయిన కేశనాళికలలోనుండి రక్తము యెక్కువగా గర్భాశయములోనికి స్రవిస్తుంది. ఆప్రవాహముతో గర్భాశయములోని మాలిన్యాలుగూడా బయటికి వస్తవి. అంటే యేమన్నమాటా? మురికిని కడగటానికి ప్రశస్తమైన దేహావసరమైన ప్రాణప్రదమైన రక్తాన్ని పాడుచేస్తున్నాము. అందువల్లే 11 వ దినమున జాతకర్మ నామకరణములు చేయటానికి బాలింతరాలిని తీసుకురావలెనంటే ప్రత్యేకము ఒకమనిషి ఆమెను తీసుకొని రావలసివస్తుంది. ఆమె చిక్కి శల్యావశిష్టమౌతుంది. ఒంట్లో రక్తమంతా కారిపోవటం చేత పాలిపోతుందిగూడాను.

ఇంకా కొన్ని పొరపాటులు

ఆలమ్మను ప్రసవించినదాది మంచినీరు త్రాగనియ్యరు. మంచినీరు యెందుకు యివ్వరా అని ఆలోచిస్తే ఆతడివల్ల దేహములో ఉన్న మాలిన్యాలుతడిసి మెత్తపడుతవి. చిన్న ఉల్లి, పిప్పళ్లు, శొంఠి, కారపుపొడి, కట్టెపొడుము మొద

లగునవి యిస్తే యెక్కడి మాలిన్యములు అక్కడ యెండిపోవలెనని వారి ఉద్దేశ్యము. ఇంతకన్న యింకో ఘోరం ఉంది. చూలింతకు చల్లగాలి తగులనీయరు. చెవులలోనుంచిగూడా చల్లగాలి తగులకుండా లోపలికి సూతికావాతం ప్రవేశించకుండా అక్కడ వెల్లుల్లి దూదిలో చుట్ట బెట్టి పెట్టుతారు. ఈ క్రియాకలాప మంతా యెందుకు చేస్తున్నారూ అంటే, రోగి దేహములో యేమీ మాలిన్యాలు మిగిలిపోగూడదు; ఒంటిలో యే మాలిన్యమూ తడిగా ఉండగూడదు అని వారిఉద్దేశ్యము. ఇట్లు చేయుటవలననే తల్లులు నానాటికి నీరసించిపోతున్నారు. బిడ్డలకు పాలు కరవౌచున్నవి. అయితే మన పూర్వులంతా యివి వేసుకోలేదా? వారందరికీ పాలు ఉండేవా కావా? అనేప్రశ్న రావచ్చును. అప్పటి వారు చాలా బలశాలులుగా ఉండేవారు. వారివి తిన్నా వానివల్ల వచ్చే బలహీనత వారిని యేమీ చేసేదికాదు. అందువల్ల పిల్లలకు జరుగ దగినంత అపకారం జరిగేదికాదు. అందువల్ల వారు అవి తినుటవల్లనే పాలు ఉండేవి అనేకన్న, అవి తిన్నా వారిబలము తగ్గేదికాదూ, వారంత బలశాలులుగా ఉండేవారూ అనటం యుక్తమైన మాట.

ఇవిగాక యింకాయెన్నో అవకతవకలు చేస్తారు సూతికాగృహములో వరిపొట్టులి పొగపెట్టుతారు. అనలు యీపొగపెట్టుటంఅనేది మొదట లేదు. అప్పుడు సూతికా గృహాన్ని వెచ్చగా నుంచటంకొరకు వంటచేరుకు కాలిచేవారు. తరువాత వంటచేరుకుకు లోభించి యీపొగపెట్టుటం ఆరంభమైంది. ఈపొగవలన గదిలోకి వచ్చిన కొంచెపుగాలీగూడా ప్రాణవాయువును గోలు పోయి విషయుత మాతుంది.

స్నానము, విశ్రాంతి

ప్రసవించిన ఆమెను వేడినీట కంతస్నానం చేయించి నడికట్టువేసి వెంటనే పరుండబెట్టవలెను. ఒక గంటకాల మామెకు విశ్రాంతి నీయవలెను.

మట్టి పట్టి

తరువాత పొత్తికడుపుమీద అంగుళముమందము గల తడి మట్టిపట్టిని వేయవలెను. ఆ పట్టి నాభికి దిగువను మొలతాడుఅరవడికి యెగువను, రెండు తొంటియెముకలకు లోపలను యిముడునట్లు 12 అంగుళముల పొడవును, 5 అంగుళముల వెడల్పుగను ఉండవలెను. 15 నిమిషము లైనతరువాత ఆ పట్టిని తీసివేసి యింకొక పట్టిని వేయవలెను. ఇట్లు 30 నిమిషములలో రెండుపట్టిలు వేసి ఆ ప్రదేశమునందలి తడిని తుడిచి దానిమీద 2 మడతలు గల ప్లానలుగుడ్డ వేసి తరువాత నడికట్టువేయవలెను. మరీ బలహీనులకై తే ఒక పట్టియే సరిపోతుంది.

ఏమౌతుంది?

ఇట్లు వేసిన తడిమట్టిపట్టివలన గర్భాశయము నందు చిట్టియున్న కేశనాళికల చివరలు ముడుచుకొనుటయే గాక వానిచివరలయం దున్న రక్తము గడ్డకట్టును. దీనిని (Coagulation) కొయ్యగ్యులేషన్ అందురు. అందువలన కొత్త రక్తము కారిపోక నిలచిపోవును. గర్భాశయము నకు చేసిన యీ శైత్రోపచారమువలన గర్భాశయము ముడుచుకొంటుంది. అందలి మాలిన్యములు బయటికి గెంటివేయబడుతవి. అనేకమంది అడుగుతారూ “బాలింతకు శైత్రోపచారము చేస్తే వాతం కమ్మదా?” అని ఎంతోమందికి యీ ఉపచారాలు యిలాగే చేయిస్తు

న్నాము. ఒక్క బాలింతకైనా సూతికా జ్వరము రాగా మేము చూడలేదు. ఎంతోమంది సూతికాజ్వరరోగులకు మేము యివేచికిత్సలతో కుదిర్చి యున్నాము. ఈ శైత్యోపచారాలు కాకుండా కస్తూరి మొదలైన నవాటివల్ల వాతం రాకుండా కాపాడే బాలింతలకే ఎంతోమందికి సూతికాజ్వరం రావటం మేమెరుగుదుము. కనుక యీ శైత్యోపచారాలకి యెవరూ భయపడ నక్కరలేదు.

తల్లికి కార్మకము

ప్రసవించినంతనే తల్లికి 2 నిమిషములలో 110° ఫారెహీట్ వేడిగల అంటే సుఖముగా భరింపగలిగినంత వేడిగల నీటితో కంఠ స్నానము చేయించి తడి తుడిచి నడికట్టువేసి బాలింతను పరుండబెట్టవలెను. ఈ పనులన్నీ చాలా అగాయిత్యంగా ఉన్నా చేయదగినవేను. ఏమంటే యీపద్ధతులన్నీ ధైర్యముచేసి అవలంబించిన అనేకులు సుఖముగా నుండటం తెలిసి ఉండే యివన్నీ వ్రాస్తున్నాముగాని ఏదో గ్రంథాలలో చూసి అనుభవములేనివిషయాలు వ్రాయటంలేదు. ఆబాలింతకు నిద్ర పట్టిన యెడల స్వయముగానిద్రలేచువరకు లేపనక్కర లేదు. తరువాత పొత్తికడుపుమీద మట్టిపట్టి వేయవలెను. తరువాత బురదతుడిచి ప్లానలు చుట్టి నడికట్టు వేయవలెను. ప్రసవించిన తరువాత 48 గంటలవరకునూ త్రాగవలయునని యిచ్చకలిగినప్పుడెల్ల చల్లని మంచినీరు త్రాగించండి. అంతేగాని యేమూ పెట్టవద్దు. చన్నీరు కావాలి మొర్రో అంటుంటే బాలింతకు నీరు యివ్వక చంపినవారు యెంతోమంది ఉంటారు. నీరు అనలు యెందుకు దేహము కోరుతుంది అంటే, దేహములోనున్న మూలిన్యములు క్రుళ్ళి

తీవ్రమైన విషములై వానిభూటును భరింపలేక పోతుంది. నీళ్లు త్రాగినప్పుడవి పలుచపడిపోతవి. అప్పుడు దేహము వాటిని తేలికగా వెలువరించ గలుగుతుంది. అప్పుడు నీరు యివ్వనియెడల ఆ విషములతీవ్రతను దేహము భరింప లేకపోతుంది. ఆవిషాలు మెదటిలోనికీ, నాడులలోనికీ పోతవి. అప్పుడు తలనొప్పి, గుడ్లుతీపు, మెడనరాలు లాగటం, వెన్నుపాము బిగదీయటం, నాలుక ఆర్పుకుపోవటం పుట్టుతుంది. దీనికి సూతికాభరణము, కస్తూరీ వేస్తారు. దేహము యీ మందులవేడికి మాడిపోతుంది. కర్మంచాలక పోతే మరణంగూడా సంభవించవచ్చు. కనుక కోర్కె కలిగినయెడల తప్పకుండా చన్నీరుత్రాగించవలసినదే. ఈచన్నీటితో పోయేరోగానికే అనేకులు సూతికాభరణము కస్తూరివాశవిధ్వంసి వాతరాక్షసం వాడి బాలింతలను ఆనన్నమరణలను చేయుచున్నారు. అనేకులు చచ్చేపోతారు. చావక బ్రదికితే జీవచ్ఛవాలై ఒడ్డున పడుతారు. వాండ్రదగ్గర రక్తమాంసాలుండవు. పిల్లలకు పాలూ ఉండవు. దానితో రక్తక్షయమో, పాండువో పుట్టితే పుట్టనే వచ్చు. ఇంతా యేమిటి? బాలింతకు త్రాగునన్ని చన్నీరు త్రాగించక పోవటానికి యిదీఫలము. 48 గంటలూ అయిన తరువాత బాలింతకు మెడనొప్పులుగాని, తలనొప్పిగాని ఉండరాదు. బొడ్డుకు ముక్కు జేనేడు దూరములోనికి యిముడునట్లు నడుము వంగాలి. నాలుక పాచి లేకుండా ఆరోగ్యవతులనాలుక వలె ఉండాలి. కరకరా ఆకలికావాలి. అప్పుడు వండిన ముడిబియ్యపు అత్తైసరన్నము వండిన కూరా పెట్టవచ్చును. రెండవపూట 10 వ దినము వెళ్ళిపోయేవరకు అన్నము పెట్టరాదు. ఆకలిగా ఉంటేనారింజరసము యివ్వవచ్చును. 10 దినములు వెళ్ళేవరకూ పప్పు, నెయ్యి, నూనె, దుంపకూరలు,


కాకర, బెండ, చిక్కుడు పెట్టరాదు. బీర, పొట్ల, సార, దొండ, దోస, తోటకూర, బచ్చలికూర, మెంతికూర మొదలైన తడి యెక్కువగా ఉండే కూరలు పెట్టాలి. 11 వ దినమునుండి కొంచెము పప్పుగూడా వాడవచ్చును. కొంచెము నెయ్యి గూడా వేయవచ్చును. రెండవపూట అన్నము పెట్టాలి. 21 వ దినమున నూతిలో చేదవేస్తారు. అంటే అంతవరదాకా బరువైన పనులు చేయకుండా విశ్రాంతి తీసుకోవలె. అంటే కాళ్లు ముడిచిపెట్టుకొని మంచంమీద పడుకోటంకాదు. తిరుగుతూ ఉండవచ్చు. బరువైన బిందెలు యెత్తుకు తిరగటంగానీ, పరుగెత్తుటంగానీ, కొండలు యెక్కటంగానీ పనికిరాదు. 30 దినములు వెళ్ళినతరువాత నెలపురుడు వెళ్ళుతుంది. అప్పటినుంచి ఆమె సంగమక్రియ మినహా తక్కిన గృహకృత్యములన్నీ యితర స్త్రీలవలెనే చేసుకుంటూ ఉంటుంది. 1, 3, 5, 7, 9 దినములలో బిడ్డకు వరుసనీళ్లుపోస్తారు. ఆరోజులలోతల్లి గూడా వేడినీటితో కంఠస్నానము చేస్తూ ఉండాలి. అయితే యీ స్నానం 5 నిమిషాలలో ముగించాలి. ఆట్టే నానరాదు. 10 వ దినమున వేడినీటితో బాగుగా తలంటి స్నానము చేయిస్తారు. కొందరిది 9 వ నాడూ, కొందరు 11 వ దినమునాడూ గూడా చేయిస్తారు. తరువాత ప్రతి ఉదయమూ వేడినీటికంఠస్నానము చేయిస్తూ ప్రతివారము తలంటి స్నానము చేయించవలెను.

ఇ క బి డ్డ కు

బిడ్డ పుట్టినంతనే జన్మస్నానము చేయించాలి. తరువాత తల్లిచన్నులు కుడుపాలి. ఆ చన్నులలో

తెల్లనిపలుకులుంటు. బిడ్డ చొంగతో కలసి అవి పాలుగా మారి బిడ్డకు ఆహారమవుతై. ఆవుపాలు పోయనక్కరలేదు. ఏమంటే సాధారణంగా తల్లిచన్నులలోని పాలు బిడ్డకు అవసరమైనంతా ఊరుతూనే ఉంటవి. ఊరకపోవటం సాధారణంగా జరుగదు. ఇంగువ వేసీ, కస్తూరీ, బరాణీ వాడీ, పిప్పలి, మిరియము వేసి తల్లి దేహములోనితడిని యిగరబెట్టకపోతే సాధారణంగా ప్రసవించిన మూడవనాటికే బిడ్డకు సరిపోయినపాలు పడతై. అప్పటినుంచీ బిడ్డకు తల్లిపాలే దినానికి 6 తూరులు చొప్పున యిస్తూ ఉండాలి. ఆముదం వేయనక్కరలేదు. ఆముదం లేకుండానే బిడ్డ దేహములోనిమలము వెళ్ళిపోతూ ఉంటుంది. అంతగా విరేచనముకాకపోతే బిడ్డకు తేపా ఒక చమిచాచొప్పున చల్లని ప్రవాహోదకం గానీ, ప్రవాహం లేకుంటే బావివీరుగానీ తాగించాలి.

బిడ్డను తల్లిడొక్కలో పరుండబెట్టాలి. అప్పుడప్పుడు చల్లగాలిగూడా తగులుతూ ఉండవచ్చును కాని బిడ్డపరున్నప్పుడెల్ల తల్లిడొక్కలో పరుండబెట్టుతూ ఉండాలి. ఇట్లా 10 దినములే చేయవలసినది. తరువాత తల్లి, పిల్లా విడిగా తిరుగుతున్నా రాత్రియందుమాత్రము బిడ్డను తల్లిడొక్కలోపరుండిబెట్టాలి. బిడ్డను వెనుకవేసి తల్లి పరుండరాదు. తల్లికి విరేచనము సాఫిలేని యెడల ఆమెకు యెనిమా చేయించవలెను. కూరలు యెక్కువగా పెట్టినయెడల సాధారణముగా విరేచనబద్ధకముండదు.

 చదువండి 'సుఖప్రసవము, సూతికా జ్వరము' అనేవిగూడా.

దేవుడిచ్చిన ఆయువు

పుష్ప

[ప్రకృతివత్తిక 139 పేజీ 1 వ కాలము 24 వ పంక్తిలో ఒక యువతిని గురించి వ్రాయుచు తప్పుపని ఆమెకులవృత్తి అని వ్రాసితిని. అది అచ్చువారి చాకచక్యమువలన తప్పుపని అని అచ్చుపడినది. అది అర్థమును అంతా పాడుచేసినది. దయయుంచి యీ తప్పు దిద్దుకొని తిరిగి దేవుడిచ్చినఆయువు అనేవ్యాసము చదువండి. ఆ తప్పు నేనుగూడా యిప్పుడే చూచితిని.]

ఇద్దరు కోమట్లు ఒక యెడారిలోనుంచి ప్రయాణము చేయవలసివచ్చింది. మండువేసంగి, ఇద్దరమూ చెరిఒకపాతిక లేతకోబ్బరి బొండాలు కట్టుకొందాము. దాహమైనచోటనల్లాతాగుదామనీ. అలాగే చెరి 25 కోబ్బరి బొండాలు కట్టుకొన్నారు; ప్రయాణమైనారు. తండ్రి ఆరి తేరినవాడు, కొడుకు క్షీరకంఠుడు. కొంతదూరము పోయేప్పటికి దాహమైంది. కొడుకన్నాడు “నాయనా! చెరోకాయా కొట్టుకు నీళ్లు తాగుదా”మని. తండ్రి అన్నాడు “నాయనా ముందు చాలా యెడారివున్నదీ. ఇప్పుడే కాయలు ఖర్చు పెట్టుకొంటే యెడారి యెలాగడుస్తుంది. ఇంకా కొంతదూరము పోయిన తరువాత తాగుదామూ” అని.

సరే సాగాడు. దాహము యెక్కువవుతోంది. కొడుకు అన్నాడు “నాయనా బ్రదికుంటే బలుసాకు ఏరుకు తినవచ్చు. ఇప్పుడు కోబ్బరి బొండాలనీరు త్రాగితే దాహము తీరుతుంది. కాలిలోకి సత్తువ వస్తే యింకా వడిగా నడవవచ్చు. ఎడారిగూడా తొందరగా గడచిపోతాము. కోబ్బరినీరు త్రాగకపోతిమో కాలి

లో సత్తువా ఉండదు. కాళ్ళీడుచుకుంటూ నడిస్తే ఎడారిలో ఒక దశాంశమైనా తరగదు. కోబ్బరి బొండాలు కొట్టుకొని త్రాగుదామూ. అప్పుడు లోభి యైన ఆ తండ్రి అంటాడా “నాయనా! యింకా కొంతదూరము నడిస్తే అప్పటికి యెడారిలో నాలుగోవంతు గడచిపోతామూ. అప్పుడు చెరో అరడజను కోబ్బరిబొండాలు త్రాగితే బాగా బాగా బలము వస్తుంది. అప్పుడు యింకా వడిగా నడువగలుగుతాము. కానేవు ఓర్పుకో.” అని.

అట్లాగే కాళ్ళీడుచుకుంటూ నడుస్తున్నారు. నాలుగోవంతు వూర్తి కావటానికి యింకా 4 ఫర్లాంగు లున్నవి. కొడుకు దాహము భరింపలేకపోయినాడు. చతికిలబడి కోబ్బరిబొండాలు మూట విప్పబోతున్నాడు. తండ్రి అన్నాడా “నాయనా నాలుగోవంతు యిక నాలుగు ఫర్లాంగులు నడిస్తే అయిపోతుంది. యింతలోనే తొందరపడవద్దు. ఈ నాలుగు ఫర్లాంగులూ అయిపోగానే చెరి ఆరు కాయలూ కొట్టుకొని త్రాగుదాము” అని.

పితృవాక్యపాలనాధురంధరుడు ఆ కోమారుడు అలాగే నడువ నారంభించాడు. కాని ఎడారిలో నాలుగోవంతు యింకా వందగజాల దూరముండగా ఆ కుమారుడు మూట క్రింద వేసి నాడు. తండ్రి అంటున్నాడు “బాబూ ఈవందగజాలూ నడవలేవు నామాటగూడా దక్కుతుందీ” అని. జవాబులేదు. కోపమువచ్చినదనుకొని వెనుకనున్న కొడుకువంక చూచేటప్పటికి కొడుకు పడివున్నాడు. దగ్గరకు పోయి చూచేటప్పటికి

కంటిలో నల్లగుడ్డు ఎక్కడకు పోయిందో కను పడలేదు. నాలుకమీద శడిలేదు. ముక్కులో శ్వాసలేదు. ఇది కథ. ఎక్కడో జరిగిందో లేక ఉత్తకల్పనే యేమో యెవరికీ తెలియదు.

కాని ఎప్పుడో తిందామని కడుపుకే నా తిన కుండా కూడబెట్టుతూ ఉండేవారు యెందరో ఉంటారు. వారే సర్వసంపదలూ ఉండి అకాల ములో మరణించితే, ఆ మరణము యుక్తమైన ఆహారము తినకపోవుటచేత కలిగిందైతే ఆ సంపాదనయొక్క పొదుపు, పొదుపు (Economy) అని యెవరూ అనలేరు. అలాగంటివాండ్లు చని పోయినప్పుడు అన్యాయము జరిగిందనిగాని దేవుడు ఓర్పులేకపోయినాడనిగానీ అంటే అది మనుష్యులయొక్క అవివేక మనాలి. లేకుంటే మూర్ఖత అనుకోవాలి.

ఎవడైనా ఒకడు ముసలితనమువలనగాక యే యితర కారణములచేత చనిపోయినా అది హత్యయో ఆత్మహత్యయో అయి యుండాలి గాని అది దేవుడిచ్చిన ఆయువు పూర్తి అగుట వలన జరుగదు.

ఒకనికి డెబ్బయియేకరముల మాగానిపొలం ఉంది. అత్తవారివేపునుంచి యింకా 50-60 ఎకరాల మాగాని భార్యకు సంక్రిమించింది. 40-50 వేల కవిల ఉన్నది. ఇది స్వంతంగా వ్యవహరించుకొంటే ఆ ఆసామీకి సరిపోతుంది. తానింత తినావచ్చు. ఒకరికింత పెట్టావచ్చు. ఆ ఆసామీకి జిల్లాబోర్డులో స్కూలుమేష్టరీ కుదిరింది

ఇందులో ఒక ద్రోహము కాదు. అనేకద్రోహాలున్నై. తాను ఆస్తికలిగిఉండి అది న్యాయముగా వ్యవహరించుకోకపోవటంవల్ల కుటుంబద్రోహము. తాను భాగ్యవంతుడై ఉండిగూడా బీదవాళ్ళ

బ్రదుకుకు అడ్డుతగిలి మేష్టరీచేయటం రెండో ద్రోహము.

ఇది పెరిసిడెంటుగారికి తెలిసి దూరపువూళ్ళోకి బదిలీ చేశారు. అప్పుడైనా వదులుతాడేమో నని. ఊహించ వడలలేదు. అడ్డమైనవాళ్ళ కాళ్ళూ పెట్టుకొని మళ్ళీ ఉద్యోగములో ప్రవేశించాడు.

నాకు కనుపడి చెప్పినాడు. అతనికి ఒకకన్ను బొత్తిగా కనుపడదు. అనేకసంవత్సరాలనుంచి ప్రబలమైన మానసికాందోళనమువలన నిద్దురలేదు. వారానికి ఒకతూరైనా విరేచనముకాదు. నిరంతరము తలలో యేదో వేదనగా ఉంటుంది. ఇలాగంటివానికి కన్నులుపోయి, అకాలములో ఉన్నాడమో, పక్షవాతమో వచ్చి మరణిస్తే అది దురదృష్టము అని యెవరనగలరు? ఇంకొక ఆసామీ వున్నాడు. ఆతనికి 20 యేకరముల మంచి మాగానీ వున్నది. రు 30 ల మేష్టరీ కుదిరింది. ఉద్యోగం ఉళ్ళో. ఇంటిపాడి లేదు గదా! నెయ్యిగూడా యింగ్లాండునుంచి వచ్చిన నెయ్యే. ఆయనసంతానానికి ప్రతి సంవత్సరము జబ్బులే. అతనికి పాండురోగము వుట్టింది. తొట్టిన్నానము చేశాడు. నయమైంది. నయమయ్యా, నయము కాకమునుపే ఆ ఆసామీ అడుగుతాడు “నారింజకాయలు యింకా యెన్నాళ్లు తినాలి? ” అని.

అంటే గోంగూరపచ్చడి కొరివికారము తిని కాలక్షేపము చేస్తే ధనము వెనుక పడుతుంది గాని కూరలూ పండ్లూ తింటే యిల్లు గుల్లవుతుందని అతనిఉద్దేశ్యము.

ఇలా యెన్నైనా చెప్పవచ్చును. వేదవాండ్లు ఉన్నారు. వాళ్లు కడుపునిండా తినటానికైనా

లేకుండా బాధపడుతున్నారు. భాగ్యవంతులుగా ఉన్నవాండ్లుగూడా యెంతోమంది లాభ్యము వలన ప్రాణాలు తీసుకుంటున్నారు.

ఒకనికి 40 యేండ్లవయస్సు. అతను క్షయవచ్చి మరణించినాడు. అతను లెక్కలు వ్రాసేవాడు. అతనికి నెలకు 60 రూపాయల జీతం. అతను ఉద్యోగముచేసిన 18 యేండ్లలోనూ ఫలముల క్రింద ఒక్క కాసీగూడా ఖర్చుచేయలేదని నాతో చెప్పినాడు.

కనుక తమకు తినటానికే ఉండిగూడా యుక్తమైన ఆహారము తినక ప్రాణాలు తీసుకుండేవారుంటారు. దేవుడిచ్చిన ఆయువును పరిపూర్ణముగా అనుభవించి మరణించట మనేది చాలా గొప్పవిషయము. ఆజాగ్రత్త యెంతోమంది కుండదు.

వచ్చేసంచికలో 'తిని మరీ చావాలి. ప్రాణాలు బిగపట్టుకొని 100, 120 యేండ్లు జీవిస్తే మాత్రం ఒరిగేదేమిటి' అనేవారి తెలివినగురించి పరామర్శచేస్తాను.

జల సూర్యకిరణ ప్రకృతిచికిత్సారోగ్యశోధన జ్ఞానాశ్రమము,

రాజమహేంద్రవరము.

ఈరోజువరకు తెలిసిన నవీన పద్ధతుల ప్రకారము శాస్త్రసమ్మతమైనట్టియు ప్రత్యక్షసాధనములతో మందులు, కోతలు, ఇంజక్షన్లు లేకనే మంచిగాలి, యెండ తగులు చల్లని ప్రకాంతమైనతావున ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులను రోగుల ఖర్చులపైన చేయించుటకు యేర్పాటులు చేయబడినవి.

శాస్త్రమును అనుభవముతో నేర్చుకొనగోరు విద్యార్థులకు మందులు, శస్త్రములు, ఇంజక్షన్ పోటులు, అక్కరలేని ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులు, వైరుపంటలు, తోటవ్యవసాయశాస్త్రము, ఆర్థికశాస్త్రము, ప్రస్తుత నిరుద్యోగ సమస్యను తొలగించుకొని యెవరంతట వారు యితరులసహాయ మనసరము లేకనే జీవించగలుగు ప్రత్యక్షమార్గము తెలుపబడును.

ఈ యుద్యమవిషయమై తబిషీళ్ళు పద్ధతులు తెలిసికొనగోరువారు యీఆక్రమపు యుద్దేశపు సకము (ప్రాప్టెక్ట్స్) రాజమహేంద్రవరము మెయిన్ రోడ్డునయున్న 18/262 నెంబరు మేడలో ప్రతిదినం మధ్యాహ్నం 12 గంటలు 3 గంటలుమధ్య తీసికొనవచ్చును. ఉత్తరప్రత్యుత్తరములద్వారా సలహాలు పొందగోరువారు తగిన పోస్ట్ జీబిళ్ళు వుంచి యీక్రిందిచిరునామాకు వ్రాసి తెలిసికొనవచ్చును.

ఆడపిల్లలకు గాత్రము, వీణావాయిద్యము, కుట్టుపనులు, గృహోపయుక్తమగు చేతిపనులు 1934 సం॥రంలో స్థాపింపబడిన లలితగానకళాశాలలో బొల్లాప్రగడ వెంకటచలవమ్మగారిచే ప్రతిఫలాపేక్ష లేక బోధింపబడును.

ఇట్లు

రాజమండ్రి, } ప్రకృతిచికిత్సాప్రాప్త్యావకర్తయు అపకృతాకాహారాద్వైతసిద్ధాంత గ్రంథకర్తయునగు
25-6-1937. } బొల్లా ప్రగడ నుండరగోపాలరావు.

తీ పి ప దార్థములు

వేమూరి రామమూర్తిగారు, బి. ఎ.

శర్కరలు మూడురకములు. చక్కెరకణములో బొగ్గు, జలవాయువు, పాణివాయువు నను నీ మూడు మూలభూతములు కలసియున్నవి. ఇవి సమానకలయికలో నన్నిచక్కెరలలోను వున్నను వానియందలి కణభేదములను బట్టి వేర్వేరు చక్కెరలుగా కాన్పించుచున్నవి.

మొదటిరకము చక్కెరలు ఏకకణములు గలిగి యుండును ($\text{C}_6\text{H}_{10}\text{O}_5 + \text{H}_2\text{O}$) చక్కెరకణమును x అనిపిలతురు. C అనగా బొగ్గు. H అనగా జలవాయువు. O అనగా పాణివాయువు. H_2O అనగా నీరు. ద్రాక్షచక్కెర (పుల్లద్రాక్షనుండి గాక కినుమినుపండ్లనుండి తీయబడిన చక్కెర), ఫలచక్కెర, క్షీరచక్కెరనుండి తీయబడిన గాలటోసు యీజాతికి చెందును.

రెండవరకము చక్కెరలలో చక్కెర రెండేసికణములుగా నుండును. $2x + \text{H}_2\text{O} = \text{C}_{12}\text{H}_{22}\text{O}_{11}$ సక్రొసు అనుచక్కెర (H ఇది సహజముగా ద్రాక్ష చక్కెరతోను, ఫలచక్కెరతోను, కూరల యొక్కయు, ఫలములయొక్కయు రసము లందును కలసియుండును.) పిండిచక్కెర, క్షీరచక్కెర యీ జాతికి చెందును.

మూడవరకము చక్కెరలలో మూడు, లేక అనేకకణములచొప్పున కలసియుండును.

PX — P అనగా 3 లేక ఇంకాపైన P ($\text{C}_6\text{H}_{10}\text{O}_5$) కూరలలోని కర్పన హైద్రజములు, జంతువుల పనరుత్తిత్తిలోను, కండరములలోను ఉండెడి కర్పనహైద్రజములు, పిండిలో ఆమ్లములుగోని వేడిగాని తగులుటవలన తయారయ్యెడి పిండి

చక్కెరలు, కాయలలోను ధాన్యములలోను వుండెడి గాలట్టనులు యీ జాతికి చెందును. వృక్షముల వారలలోను, బంకలలోను పెన్టోజన్ను అను కణములు గూడ ($\text{C}_5\text{H}_8\text{O}_4$) యీ జాతికి చెందును.

ఈ రెండవ మూడవ రకపు చక్కెరలలో నీరు ఎక్కువ చేర్చుటవలన మొదటి రకపు చక్కెరలుగా మార్పవచ్చును. దీనిని విలోమక్రియ యందురు. ఈ విలోమక్రియను జేయుట కింక ననేకమార్గములు కలవు.

తీయని పండ్లలోను, తేనెలోను ద్రాక్షచక్కెర, ఫలచక్కెర అధికముగా నుండును. వీనియొక్క మూలభూతములు రాసాయనికముగా నొకటి గానే కలసియున్నను వేర్వేరు పదార్థములుగా నున్నవి.

యాపిలు పండ్లు, బేరీ పండ్లు, నారింజ పండ్లు, జల్దారుపండ్లు - వీనిలో చక్కెర నూటికి 8 భాగములు గలవు. సమశీతోష్ణమండలములలోని కినుమినుపండ్లలో నూటికి 17 భాగములును, అనాసపండ్లలో నూటికి 13 భాగములును శర్కర గలదు. బాగా తీయనిపండ్లలో నీవిధముగా శర్కర చాల తక్కువగలదు. వీనిలోని చక్కెరయే ఆరోగ్యదాయకము. తెల్లని పంచదార విషతుల్యమనియు, సారాయి దేహమున కెట్టి అపకారము చేయునో యిదికూడ నట్టి యపకారము చేయునని వైద్యులు చెప్పుచున్నారు. ఈరెండును యెక్కువగా భుజించినయెడల ఉదేహ కమును కలుగజేయును.

చెరకుచక్కెర (Cane sugar):- మనము వాడుకొను తెల్లపంచదార ద్రాక్షశర్కరకంటె 2½ రెట్లు ఎక్కువతీపి కలిగియుండును. కూరలలో గూడ తీపికలదు. జొన్నదంటు, మొక్కజొన్న దంటు, రెల్లు, చెరకు మొదలగు గడ్డిజాతి మొక్కలలోను; కారటు, టర్నిపు, చిలగడదుంప మొదలగు దుంపలలోను; తాటికల్లు, ఈతకల్లు మొదలగు వానిలోను; తీయ్యనిపండ్లన్నిటియందును, పుష్పములలోను గూడ యీశర్కర కలదు. మన దేశములో అనాదినుండియు బెల్లపుచెరకు సాగు చేయబడుచునేయున్నది. దానినుండి బెల్లము పానకము తీసి, కాచి బెల్లపుఅచ్చులను తయారు చేసెడివారు దీనినే యితర దేశముల కెగుమతి చేయుచుండెడివారు. పందొమ్మిదవ శతాబ్దము నుండి అమెరికాలోను, యూరపులోను యీపంటను వృద్ధిచేసి తెల్లపంచదారనుతయారు చేసి వ్యాపారము పూర్తిగా సాగించుచున్నారు. చెరుకుగడలోని తీపిపదార్థమును విడతీసి పంచదారయందురు. ఇరువది చెరుకుగడలను తీసికొనిన వానిలోనుండి ఒకపాను పంచదారను తయారుచేయవచ్చును. ఒక కప్పు కాఫీలోనికి పంచదార కావలయుననిన ఆరడుగుల చెరుకుగడను గానుగ వేయవలెను. చెరుకుగడనే ఆహారముగా భుజించవలెననిన యీఆరడుగులగడ ఒకపూట ఆహారమగును. ఇది భుజించుట కరగంటకాలము పట్టును. కత్తులను వాడక పండ్లతో పీకుకొని భుజించిన పండ్లకు బలము కల్గును. ఇట్టిఆహారము నవలీలగా నొకత్రోటిలో పంచదారరూపమున భుజించుచున్నాము. పంచదారలో తీపితప్ప పోషకపదార్థము లేవియు లేవు. దీనిలో నూటికి 99.9 పాళ్లు నీళ్లను అను రెండవ రకము శర్కర గలదు. చెరుకుచక్కెర ద్రాక్షచక్కెర తప్ప వేనినిగూడ ఫల

ములనుండిగాని కూరలనుండిగాని మరివేనినుండి గాని విడతీసి తెల్లపంచదారగా మార్పుటకు వీలులేదు. కనుక యీచక్కెరలకంటె ప్రకృతి సిద్ధమైన యితర చక్కెరలే శ్రేష్ఠము. పంచదార యీస్థితిలో దేహమునకు వినియోగ పడుటలేదు. పేగులలో విలోమక్రియవలన నిది తీరిగి మొదటిరకము చక్కెర ($C_6H_{12}O_6$) లైన ద్రాక్షచక్కెరగానో ఫలశర్కరగానో మారి దేహమున కుపయోగించుచున్నది. కూరలలో వేసిపండుకొనునపుడు వేడివల్లను, ఆమ్లములవలనను గూడ యిట్టిమార్పు కల్గుచున్నది.

పిండిశర్కర:- దీనినె మాల్టాశర్కరయని గూడయందురు. ఇది రెండవరకము శర్కరలలో జేరును ($C_{12}H_{22}O_{11}$). ధాన్యములు మొలకలెత్తినప్పుడు వానియందలి పిండి చక్కెరగా మారును. ఈ విధముగా పిండిని తీపిపదార్థముగా మార్పుక్రియకు డయాస్టేసు అందురు. నోటియందలి లాలాజలమునకును, దేహమునందలి మధురసమునకును యిట్టి మార్పును చేయగల శక్తి గలదు. ఈ క్రియవలన నోటిలో నమలు నప్పుడు గాని, మధురస సహాయమువలన గాని పిండిపదార్థమంతయు పేగులకు శ్రీమలేకుండ పిండిశర్కరగా మారును.

పండ్లు, దంట్లు, కూరలు, దుంపలు మొదలగు వానియందు శర్కరతోబాటు యితరపోషకగుణములుగూడ కలవు. తెల్లపంచదారయందుగాని, తీపిపిండిపంటలయందు గాని, పంచదారవస్తువులయందుగాని పోషకగుణములు లేవు. అందువలన శర్కరకావలసియున్న పండ్లు, దుంపలు, కూరలు మొదలగు ప్రకృతిసిద్ధమైనయాహారములనుండి స్వీకరించుట మంచిది.

తెల్లపంచదారను ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారములనుండి కృత్రిమముగా విడదీసి తయారుచేయు

నపుడు రక్తశుద్ధికిని, ఎముకలనిర్మాణమునకును దేహాక్రియల నడపుటకును అవసరమగు పోషక రసములు నశించును. అందువలన తెల్లపంచదార చాల హానికరము.

రక్తమునం దెప్పటికప్పుడు క్రొత్తగా యినుము, సోడియము వచ్చి చేరునట్లు చూడవలెను. లేకున్న రక్తమునందలి మాలిన్యములు దహన క్రియవలన బహిష్కరణము నొందుటకు వలను పడదు. రక్తమునందు మాలిన్యములు అడ్డుపడి, ప్రసరణము సరిగా నుండక కార్బానికామ్లము యెక్కువై దానియొక్క దుర్లక్షణములు ప్రారంభమగును.

తీపిపదార్థములను, ముఖ్యముగా, లడ్డు, జిలేబి మొదలగు తీపిపిండివంటలను భుజింపరాదు. అవి భుజించినయెడల జీర్ణావయవములు రోగ గ్రస్తములగును. పైత్యకోశము, మాత్రాసిండి ములు గూడ రోగగ్రస్తములై రక్తమునందు విషములు జేరును. దేహమునందలి క్షేమపు పౌరలనుండి చీము కారును. (పడిశెముపట్టుట, ఆసనమునుండి చీముకారుట మొ॥) పంచదార బిళ్ళలు, గుళ్ళు మొదలగు తెల్లపంచదారతో చేయబడున వన్నియు అపకారమునే చేయును. చెరుకుతోటలు, పంచదార మిల్లులు అభివృద్ధి చేయుచున్నారు. తెల్ల పంచదారవలన కలిగెడి అపకారములు ప్రజాసామాన్యమున కింతవరకు తెలియనటుల విధితమగుచున్నది.

అమెరికాలా దామాషామీద సంవత్సరమునకు నూతుపేనుల పంచదారను భుజించుచున్నాడు. అమెరికాలో సగటున రోజుకు 2,000,000 డాలర్లు పంచదారకై వ్యయమగుచున్నవి. అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములలో మొత్తము 10,000,000,000,000 పేనులపంచదార వ్యయ

మగు చున్నది. దీనిఖరీదు పేను 1కి 7½ సెంటు చొప్పున 750,000,000 డాలర్లు అగును.

మనిషి 1కి వ్యయ మగు పంచదార

ఆస్ట్రేలియాలో	112.96పా.
ఇంగ్లాండు	95.7పా.
కెనడా	92.7 ,,
ఆర్జంటైనారిపబ్లిక్	64.1 ,,
జర్మనీ	40.92 ,,
ఫ్రాన్సు	36.05 ,,
ఆస్ట్రీయా	24.32 ,,
రష్యా	20.55 ,,
స్పెయిను	11.37 ,,
ఇటలీ	7.63 ,,
యూరపు	31.61 ,,
ఇండియా	10.4 పా.

ఈ పటికప్రకారము చూడగా ఆస్ట్రేలియా తరువాత యెక్కువపంచదార తినుదేశములలో అమెరికా మొదటిది. ఇంగ్లాండు రెండవది. యూరపులోని దేశములన్నిటికంటె ఇంగ్లాండు లో మూడురెట్లు యెక్కువఖర్చుగలదు. పంచదారవ్యాపారముచేయుటకు లాభదాయకముగా నుండిన నుండవచ్చును గాని, అది ఆరోగ్యదాయకముమాత్రము కానేరదు. తీపిపదార్థముల భుజించుటవలన పిల్లలకు యెముకలు బలపడుట లేదు. పండ్లు బాగుగా చెడిపోయి పండ్లవ్యాధులెక్కువగుటవలన ఆస్పత్రిలు యెక్కువైనవి. తీపివస్తువులు చాలమందికి హితప్రగాను, యిష్టముగాను వుండును. తీపివస్తువులనుమాని తీపిపండ్లను, చెరుకును తినుటమంచిది. పంచదారకంటె చెరుకుగడలను తినువారు ఆరోగ్యముగాను, బలముగాను వుందురు. చెరుకుగడలు కోయు

నప్పుడును, గానుగ వేయునప్పుడును అవి తిని కూలీలు చాల బలిష్ఠులుగా నుందురు. వెన్న ఇండీనులోని నీగోలును, జంతువులును చెరుకు కోయు రోజులలో చాలఆరోగ్యముగా నుందురు. చెరుకునందు పంచదారతోబాటు మరికొన్ని పోషక పదార్థము లుండుటవలన చెరుకును ఆహారముగాగూడ స్వీకరించవచ్చును.

దేహమునకు సరిపోగా మిగిలిన పంచదారను గ్లికోజును (కండరసంబంధ మగు చక్కెర) గా మార్చి నిల్వయుంచుకొనును. కండర సంబంధ మైన పనిచేయుటకు కండరములకు శక్తినిచ్చును. పంచదార సంతతమును భుజించుచుండిన యెడల అనయవము లన్నియు కొన్ని బలహీనత చెందును. తన్మూలమున అతిమూత్రము, మధు మేహము, అంగవికృతిరోగము, పక్షవాతము, గుండెలలో కొప్పుజేరుట, పైత్యకోశమునందు ను మూత్రపిండములందును కండరములందును యెముకలందును మార్పులుగలుగుట మొదలగు వ్యాధులు కలుగును.

పంచదార యెక్కువగా తినిన పిల్లలకు ముక్కులలో కొయ్యగండలు పెరుగుట, గవదబిళ్ళలు పెరుగుట, గ్రంథులకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలుగును. పెద్దవారికి వాతవ్యాధులు, శ్వాసనాళములో ఉబ్బనము, పండ్లు చెడిపోవుట కలుగును. నోటిలో దుర్వాసన యుండును.

పైత్యకోశమునకు కావలసినదానికంటె యెక్కువ పంచదార భుజించినప్పుడు ఆహారనాళమునందు పులిసి క్రూరము, అంగారకామ్లము, అశితామ్లము (Acetic acid) గా మారును. దురలవాటు

లను మానుట యెంతకష్టమో పంచదారను మానుటగూడ సంతే కాని శ్రమపడి మానివేసిన యెడల ఆహారమునందలి సహజమగు తీపిని, రుచిని గ్రహించి ఆనందించవచ్చును. తెల్లపంచదారకంటె సహజమగు శర్కర చాల రుచిగా నుండును.

చెరుకుచక్కెరయందలి మూలభూతముల కలయిక క్షీరచక్కెరయందుగూడ సమముగానే యున్నది. కాని క్షీరశర్కర చెరుకుశర్కరయంత తీపిగా నుండదు. ఈ చక్కెర పాలిచ్చు జంతువులన్నిటిపాలలోను నూటికి రెండు మొదలు యెనిమిదిపాళ్లవరకు నుండును. పిల్లలకు క్షీర శర్కర చాలనులువుగా జీర్ణమగును. పాలను కొంతకాలము గాలిలో యుంచినయెడల పులిసి క్షీరశర్కర క్షీరామ్లముగా మారును. పులిసి నప్పు డొకక్షీరశర్కరకణము ఒకసీటిబిందువుతో కలసి నాలుగు క్షీరామ్లపుకణములుగా మారును

$$(C_{12}H_{22}O_{11} + H_2O) = 4(C_3H_6O_3).$$

మనిషికి సహజముగా తీపితినవలయునని యిచ్చ యుండును. తియ్యనిపండ్లను తిని తృప్తిజెందుట మంచిది. ఎప్పుడైన కూరలో నున్న తీపి మనదేహమునకు సరిపోవును. పండుగ పర్వములలో ఎప్పుడైనా తీపితినవలయునని కోర్కెకలిగినప్పుడు బెల్లం వేసుకొనవచ్చునుగాని తెల్లపంచదార నెప్పుడును వాడరాదు. కాఫీ, టీలు దేహమునకు చాల అపకారము చేయును. వానియందలి పంచదారను మానినయెడల అంత అపకారమును చేయజాలవు. కనుక కాఫీ, టీలను మానలేనివారు పంచదారనైనను మానవలెను.

ఇంగ్లండులో నా విశ్రాంతి (మేక్ ఫేడన్ గారి జీవితమునుండి.)

జెన్నీ బోట్ల భానుమూర్తిగారు,
బి, ఎ., యల్. టి., యన్. డి.

నేను షికాగో ఆరోగ్యశ్రమములో నున్నప్పుడే, వ్యాయామశాస్త్ర సర్వస్వముయొక్క మొదటికూర్పు వ్రాయుట కారంభించి పూర్తి చేసితిని. ఈ ఉద్దేశము అయిదు వారములుగా రచించితిని. మొత్తము వేజీలసంఖ్య మూడువేలు. అందమైన ఫోటోగ్రాఫులు, చిత్రములు, ఎన్నియో గలవు.

చికిత్సతో కూడిన వ్యాయామ శాస్త్రము వ్రాయుట సులభమైన పని కాదు. మామూలుగా నేను చేయు పత్రికారచన, రోగుల చికిత్సయు గాక, ఈ సర్వస్వము వ్రాయుసనికూడ మీద పెట్టుకొనుటచే, నా ఆరోగ్యము చెడినదనిన ఏమి ఆశ్చర్యముండును? రోగులను చూచుటకే నా కాలమంతయు చాలనపుడు, సర్వస్వము వ్రాయుట, పత్రిక రచించుట, నన్ను ఎట్లు కుంగదీయకుండగలవు?

రెండు మూడు పనులు ఒకేసారి చేయుట నా కలవాటు కలదు. కాని, ఈ సారి నానరములు పట్టువదలుచున్నవని నేను స్పష్టముగా కనిపెట్టగలిగితిని.

కొద్దిరోజులు ఉపవసించి, కొన్నాళ్ళు విశ్రాంతి తీసికొనినచో, నేను మామూలుస్థితికి వచ్చియుండెడివాడను. కాని ఇట్టి చరమావస్థకు తీసికొనివచ్చి ఇంత బరువైనపనిని, తిరిగి నేనే చేయదలచుట, చాల సాహసకృత్యమని నిశ్చయించితిని.

రోగులను, రోగములను, తరుచు చూచుచుండినను, కొంతమందిడాక్టర్లకు మనస్సు చలంపదు. మనస్సునకు ఇట్టి గట్టితనము కుదరనిచో నిజ

ముగా వైద్యముచేయుటయే కష్టము. అదేమి కర్మమో గాని, నామనస్సున కిట్టి గట్టితనము కలుగదాయె.

నాగ్రంథములు చిరకాలమునుండి చదువుచు, నామీద ఎంతయో నమ్మకముతో నా ఆరోగ్యశ్రమమునకు వచ్చురోగులను, నాకంటె ఎక్కువ అనుభవజ్ఞులగుడాక్టర్లను తరచు చూచుచున్నను, నన్నుకూడ కలసి మాట్లాడి, నాసలహా తీసికొనేవరకు, వానికి తృప్తియుండెడిదికాదు.

వంతజవాబుదారిగల పని వెంటనే మీద వేసికొనుటకు నేను జంకితిని.

దీర్ఘముగా ఆలోచించినాను. ఆంగ్ల దేశముపోయి, అక్కడ కొంతకాలము విశ్రాంతి తీసికొనుట తప్పదని నిశ్చయించినాను.

నేను వ్యాయామసర్వస్వము వ్రాయు రోజులలో ఒక వింతసంగతి జరిగినది. అది ఇంతవరకును వింతగానే యున్నది. దానినీక్కింద వివరించెదను. వైద్యశాస్త్రము చాలసంవత్సరములు చదివినయొకయువకుడు ఇంగ్లండునుంచి నా కొకజాబు వ్రాసెను. వైద్య శాస్త్రములో పట్టభద్రుడు కాకపోయినను స్వాభావిక చికిత్సలతోను, ఉపవాసచికిత్సతోను, ప్రేగులను శుభ్రీకరించు రోగనివారణచేయు సాధనములతోను, ఈయువకునికి కొంత అనుభవము కలదు. చాల కసరతుచేసినవాడట.

వాడు జలముతప్ప, మరేమియు తీసికొనకుండగ, న్యూయార్కునుండి షికాగోకు నడవగలనని 'సవాలు' చేసినాడు.

ఈవార్త నాకించుక ఆశ్చర్యము కలుగజేసినది. మాకిద్దఱకు చాల యుత్తరప్రత్యుత్తరములు జరిగినవి. తర్వాతకొన్నాళ్ళవరకు ఆయనవద్దనుంచి జాబేలేదు. ఇట్లుండగా, ఒకనాడు, ఆయన మా ఆఫీసునకేవచ్చి నాకొరకువేచియున్నాడు. నావద్దకు తోడ్కొనివచ్చినారు. ఆయనశరీరము జాగ్రత్తగా పరిశీలించినాను, కసరత్తుచేసినగుర్తు లేమియును గానరావుగదా! సన్నగా ఆరడుగులు పొడుగుండుటచే, నాకంటికాతే డొక దయ్యమువలె కన్నడినాడు.

తనశక్తిచూచునిమిత్తము, న్యూయార్కునుంచి బయలుదేరి ఇండియానావరకు నడచివచ్చినాడు. ఉదకముతప్ప మరేమియు త్రాగలేదు. కాని ఈ ప్రయత్నములో ఏబదిపౌనులబరువు తగ్గిపోయినాడు. నా ఆశ్రమములోనుండి ఇంకను కొన్నాళ్ళు ఉపవసించుటకు నాలనుజ్ఞ కోరగా, నేను 'వల్లె' యంటిని. స్వాభావికచికిత్సలో కొంత పరిశ్రమచేసియుండుటచే, నాసర్వస్వము వ్రాయుటలో నాకుకొంత సహాయపడినాడు. ఈపనిచాల శ్రద్ధగా చేసినాడు. తర్వాత ఎక్కడికో ప్రయాణముచేసి, మూడునెలలకు తిరిగి వచ్చినాడు. అప్పుడు ఆతనియాకృతి వర్ణనాతీతము! తిరిగి మామూలుమనిషి అగుటయేగాక వెనుకటిదయ్య, పురకార మంతయు పోయి, ఒక నవమన్మథునివలె కన్నడినాడు. ఎముకలన్నియు మంచి కండరములతో కప్పబడినవి. కండలలో ఎక్కడలేని తేజస్సు పొడచూపినది. ఉపవాసముతో, చాల దూరము నడచుటచే, దేహములోని మాలిన్యమంతయుపోయి తర్వాత సరియైన యాహారము తినుటచే, శరీరములో ఒక వింతమార్పు వచ్చియుండనోవు! ఇంతవరకు ఈ యువకునియదంతము సరిగా నున్నది.

ఇటుతర్వాతి చరిత్రయే దుర్గాహ్యముగా నున్నది. ఇంకను కొన్నివిషయములు వ్రాయుదునని నావద్ద కొన్నిగ్రంథములు తీసికొనివెళ్లెను. రోజులు గడచినవి; వారములుగడచినవి; మాసములు గడచినవి. కాని ఈయువకుడు రాడయ్యే. బహుశః స్వాభావిక చికిత్సలలో నూతన మార్గము లవలంబించి యుండును. వాని ఫలితముగా మరణము సంభవించి యుండవచ్చును.

1912 వ సంవత్సరాంతమున ఇంగ్లండు బోవనిశ్చయించితిని. నావ్యాపార సంబంధమైన వ్యవహారములన్నియు కట్టుదిట్టము చేసికొన్నాను. సముద్రయానమన్న భయము నన్నింతవరకు కదలనివ్వలేదు. కానిఎట్లోప్రయాణము సాగించితిని.

ఈవిశ్రాంతికొరకు నేను ఇంగ్లండు బోవుట నా నెత్తిమీదనున్న బరువులన్నియు ఒక్కసారిగ దింపివేసినట్లున్నది. నేను చేయుచున్నపని ఒక్కడు చేయజాలడని చెప్పటలో సత్యయోక్తి ఏమియును లేదు.

ఆంగ్ల దేశమువంటి అందమైన దేశము మరెక్కడను లేదు. దేశమంతయు నొక పచ్చని యుద్యానవనమువలె నుండును. అమెరికాలో ఇట్టి దృశ్యము వసంతఋతువు దాటగానే మటుమాయమగును. ఆంగ్లదేశ మట్లుగాక సవత్సర మంతయు శృంగారమగు పచ్చని యాకులతో నిండియుండును.

ఎల్లప్పుడు పనిచేయువానికి విశ్రాంతి తీసికొనుట కూడ కష్టమే. కొన్నాళ్ళయిన తర్వాత నా కీవిశ్రాంతి యనిన విసుగు పుట్టినది.

ఇంగ్లండులో నొక వ్యాయామపత్రిక ప్రచురించునదేదేశముకలిగినది. అమెరికాపత్రికలో నుండు వ్యాసములేగాక ఆంగ్లదేశమున కనుగుణ్యమైన

ప్రభానవ్యాసములు వాయుచుంటిని. కొన్నాళ్లు మాప్రచురణములకు అంగ్లదేశములో ఏజన్సీ కలదు. ఈసమయములో మాత్రము అట్టిఏజన్సీ ఏదియునులేదు. నూతనముగా కార్యాలయమును స్థాపించవలసివచ్చినది. ఇంగ్లండులో ప్రచురించు వ్యాయామపత్రిక కిది కార్యస్థానమైనది.

ఈప్రయత్నము జయప్రదముకాగానే, దేశమందెల్లడల ముఖ్యపట్టణములలో ఉపన్యాసములిచ్చి, మాగ్రంథములను, మాపత్రికయును, దేశమంతటను వ్యాపింపజేయుటకొరకు, ఏర్పాటు చేసినాను. ఈఉపన్యాసములలో నాకండరసౌష్ఠ్యమునుగూడ ప్రదర్శించుటకు నిశ్చయించితిని. ఇంతకు పూర్వము నేను ఇంగ్లండులో ఉపన్యాసములిచ్చినపుడు ఇట్టి ప్రదర్శనములు జనుల యామోదము బడసినవి.

దేశపర్యటనము ఎక్కువ జనరంజకముగా జేయు నిమిత్తము, ఇంగ్లండులోని అందకత్తెలందఱలో మొదటియామె కొక బహుమతి నిచ్చెదనని కూడ ప్రకటించితిని. ఈబహుమానము పొందు స్త్రీ నాతోకూడ దేశమంతటను పర్యటనము చేయుచు, తన శరీరసౌష్ఠ్యమును ప్రదర్శింపవలెననికూడ నియమించితిని.

ఈ పోటీవిషయము ప్రచురించుటకు కొన్ని నెలలు పట్టినది. రెండువందలకు పైగా పోటీ జేసిరి. వీరిలో ఇరువది అయిదుగురివి తప్ప మిగిలిన పోటీలు అన్నియు తిప్పివేయబడినవి. ఈ ఇరువది అయిదుగురిని లండనులో నున్న మా ఆఫీసునకు పిలిపించుకొంటిమి.

ఒక డాక్టరు, చిత్రకారులు, కొందరు నేను, కలసి పరీక్షాధికారులుగనుండి, ఒక్కొక్క సారి, ముగ్గురు, నలుగురిని, నడపించి, వారిలో మాకు

నచ్చనివారిని వెడలిపోమ్మన్నాము. ఇట్లు చేయగా చివరకు ముగ్గురు నిలచినారు. ఆ ముగ్గురిలోను మంచియంగ సౌష్ఠ్యముగలదియు, అనేక పర్యాయములు ఈతపందెములలో మొదటి బహుమతి పొందినదియు, బలశాలినియునగు నొకతెను, మొదటి బహుమతికి అర్హురాలుగా నిర్ణయించితిమి. ఆమె తేమ్స్ నదిలో రెండు మూడు గంటలకాలము, అలసటలేకుండగ ఈదగలిగినదట. ఫాటోలో గెలిచినయెడల దేశము చూడవచ్చునను కుతూహలము చాలమంది స్త్రీలు పోటీచేయుటకు కారణము.

మా యాత్ర బహు వినోదముగా నున్నదని వ్రాయనవసరములేదు. ప్రేక్షకులు వందల కొలదిగా నుండువారు. ఉపన్యాసములకంటె, బలప్రదర్శనములే వారి నెక్కువగా ఆకర్షించినవి. నా బలప్రదర్శనములతోపాటు ఒకవీంతు దృశ్యముకూడ చూపించెడివారము. అది యేదనగా, నేను నేలమీద వెలికిలపరుండి యుండగా, ప్రక్కనుండి ఒకసారి నేలమీదనుంచి, ఇంకొకసారి కర్చిమీదనుంచి, మరియొకసారి ఎత్తైన బల్లమీదనుంచి, యొకసారియు అందకత్తెల పోటీలో బహుమానము నొందిన యువతి నూట నలువది పానుల తూకముగలది నా పొట్టమీదికి దుముకుట. దీనిలో రహస్య మేమన, నేను నానడుమును పైకి లేపి, ఉండేలుబద్దవలె వంచి యుండెడివాడను. ఆమె దుముకగానే, క్రిందికి వాలెడివాడను. బలమేకాక, యుక్తి కూడ, నీ ప్రదర్శనమున కవసరము.

ఇదివరకు మూడుసార్లు దేశపర్యటనముచేసి యుంటినికాని, ఈ నాల్గవసారి దేశము తిరుగుటలో స్త్రీలకొరకు ప్రత్యేకము “అందము, ఆరోగ్యము” అను పేరుతో ఒకపత్రికకూడ ప్రచురించవలసిన

యవనరము కలిగినది. ఇది యొక విశేషము.

ఈదేశములో నేనుండుకాలములో తీరికయొక్క వగా నుండుటచే, బైబిలులో ఆరోగ్యదర్శము లేవైన నున్నవేమోయని, ఆమూలాగ్రముగ చూచినాను. అప్పుడప్పుడు మతపత్రికలకు వ్యాసములుకూడ వ్రాసెడివాడను. ఇట్లుండనొకనాడు క్రైస్తు అనువేరుతో యొక యువకుడు మా ఆఫీసునకు వచ్చెను. ఆయువకుడు తాను 'క్రైస్తు' అని యనెనా? యని నాకార్యదర్శిని నడిగితిని. అవునని ఆమె బదులు జెప్పెను. సరే లోపలికి తీసికొనిరమ్మనగా, అతను నావద్దకు వచ్చి తానే క్రైస్తు నని చెప్పెను.

ఆయన మామూలుమనిషియే. ఎట్లో నవ్వును ఆపుకొని, ఆయనతో కరస్పర్శముచేసి మాట్లాడ నారంభించగా, నేనింతవరకు మతవిషయముల మీద వ్రాసినవ్యాసములన్నియు, ఆయన నా చేతవ్రాయించినట్లుగా చెప్పినాడు. ఆయనకుమతి సరిగాలేదనుకొని, అట్లేకావచ్చునని, నేను జవాబొసంగితిని. నేను కష్టపడి చదివి వ్రాసిన వ్యాసములకు, ఆయనసహాయ మక్కరలేదని నాకు తెలియును. కాని అంతటితో ఈ సంభాషణ ముగించితిని.

క్రైస్తుయొక్క అవతారము అని ఆయన యనుకొని యుండవచ్చును. ఇంకొకసారిదర్శనమిచ్చెదనని వాగ్దానముచేసి వెడలిపోయెను కాని, తర్వాత ఆయననుగూర్చి నేనేమియు వినలేదు. ఈచిత్రమైనసంగతిమాత్రము నేనెన్నటికి మరవజాలను.

నా ఆంగ్లదేశపు వ్యాయామ పత్రిక అభివృద్ధి గాంచినది. ఆరోగ్య విషయములలో ప్రశ్నల వర్షము కురియ నారంభించినది. వానికి తగుజవాబులు ప్రచురించుచుండెడివాడను. నావ్యాయామ సర్వస్వముయొక్క ప్రశ్నలు చాల అమ్ముడు పోయినవి. ఆరోగ్యశ్రమము ఎప్పుడు స్థాపించెదరని చాలమంది నన్ను ప్రశ్నింపసాగిరి.

గృహము నొకదానిని కొని ఒకఆరోగ్యసదనము స్థాపించు కుతూహలము కలిగినది ఇట్టి ఆరోగ్య సదనము నడుపుటలో విశ్రాంతికే తావులేదను మాట తాత్కాలికముగ మరచినాను.

సముద్రతీరమున నున్న బ్రైటన్ (Brighton) నగరమును నాలుగైదుసారులు చూచి, అక్కడ అయిదుఅంతస్తుల మేడలో ఆరోగ్యశ్రమము నొకదానిని స్థాపించితిని.

ఈప్రదేశము భాగ్యవంతు లుండు స్థలమగుటచే ఇచ్చటి భవనములు రాజభవనములను మించి యుండును. మేము అద్దెకు తీసికొనిన భవనము సముద్రముమట్టమునకు నూరుఅడుగుల ఎత్తున నుండి, సముద్రమును చూచుచున్నది. ఇట్టి స్థలములో నుండుటచే ఇది ఎంతమనోహరముగా నుండునో పాఠకమహాశయు లూహింతురు గాక. ఈభవనమునకు అద్దె వారమునకు మూడు పౌనులు (15 డాలర్లు లేక నలువదిరూప్యంబులు); మునిసిపల్ వగైరా పన్నులు మరిరెండు పౌనులు. మూడు మాసములు ప్రచురణ చేసినతర్వాతనే ఈభవనము తెరచినాము. తెరచిన వెంటనే, భవనమునకు సరిపోయినంతమందిరోగులు చేరినారు.

లోకలుబోర్డు — (మాసపత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును.

సం||ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కపిశేష్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)

సాత్తుగూడి నారింజలు

డాక్టరు వాడవల్లి మురహరిరావుగారు.

డాక్టరు మురహరిరావుగారు ప్రకృతిఉద్ద్యమమునందును వ్యవసాయశాఖయందును చాల కృషి నల్పుచున్నారు. వారు వాగ్దాసిన వ్యాసములు అమూల్యమైన భావములతో కూడుకొనియుండును. ఈసంవత్సరం జూనునెలలో ఈపత్రికయందు వారు వాగ్దాసిన 'దీర్ఘాయువు' అను వ్యాసమునుచదివిన వీరిభావజ్ఞానవ్యక్తము విజ్ఞానవిషయ సంపుటికరణము విశదపడును. వీరు మనపత్రికకు ఆరోగ్యము, పండ్లు, వ్యవసాయము మొదలగు విషయములపై వ్యాసములను వ్రాయనంకల్పించి యున్నారు. వీరి సంకల్పమునకు భగవంతుడు బలము నొసంగుగాక!

—సంపాదకుడు.

జనసంఖ్య పెరుగుచున్నకొలది భూమిమీద ఒత్తిడి పెరుగుచున్నది. దానితోపాటు భూమి మీద ఎక్కువపంటను పండించుట జరుగును. వ్యవసాయములో ముఖ్యభాగము వహించుచున్నది తోటలపోషణ. ఇతర దేశములలో ఫలములను పండించుట, చెట్లను వృద్ధిచేయుట చాల వృద్ధిలో నున్నవి.

హిందూ దేశములో తోటలు ఉన్నను, యివిచాల తక్కువ అని చెప్పవచ్చును. ఈ దేశమునకు, విదేశములనుంచి అనేకరకములైన ఫలములు దిగుమతి అవుచున్నవి. ఆస్ట్రేలియానుంచి కొన్ని రకముల నారింజలు, జపాన్ నుంచి ఏపిల్సు (Apples) వచ్చుచున్నవి.

వర్షాధారముతోనే పెంచి ఫలమును పొందగల చెట్లు అనేకములు కలవు. నీరు పెట్టి పోషించి, తోటభూములలో వృద్ధికితెచ్చి యీ రోజున చాల ఆదరణ యిచ్చుచున్నవాటిలో నారింజ, నిమ్మ, బత్తాయి, చీనీనారింజ లేక సాత్తుగూడి నారింజ ముఖ్యములు. సాత్తుగూడి లేక చీనీ మదరాసులో ఎక్కువగా మార్కెటులోగలదు. తోలు పలచగానుండును. ఆకుపచ్చరంగుతోనే యుండును. కాయ చాల రుచిగాను, తియ్యగాను వుండును. నారింజ, బత్తాయిలకన్న రుచిగా నుండును.

సాత్తుగూడి నారింజతోటలు

ఈ తోటలు అధికముగా రాణిపేట, కోడూరు, (కడప చిత్తూరుజిల్లాలు) ప్రాంతములలోను, తిరుత్తనీ, గుడియత్తం తాలూకాలలోను ఎక్కువగా పెంచుచున్నారు. కార్వేటిగరం యిట్టేటలో యిదియే ప్రధానఫలము. బావులకింద నీటిఆధారముతోనే తోటలు పెరుగుచున్నవి. ఎర్రభూములు, గులకభూములు వీటికి చాల శ్రేష్ఠము. అడుగుభూమిలోగాని, పైభూమిలోగాని (Sub-soil and soil) నీరు అధికముగా వెడలించుస్వభావము యుండవలెను. అడుగున గులక గాని, గండ్రయినుక, గులక గాని గల భూములు చాల అనుకూలము. ఇదియే ప్రధానముగా అవసరమైనవిషయము. పై భూములు యినుక, నల్లమట్టి లేక ఇనుక రేగడ కలసిన నల్ల, తెల్ల, యెఱ్ఱభూములు అనుకూలములే. అడుగుభూములు నల్ల, పెరికేనేలలు అయివున్న యెడల అంత అనుకూలములుకావు. నీరు వేళ్ళ మొదళ్ళలో నిలువయుండకూడదు. చవిటి భూములు పనికిరావు. రేగడభూములుకూడ అంత మంచివి కావు.

విత్తనము

పై ప్రదేశములలో మొక్కలనే ఉపయోగించుచున్నారు. నారు మడిలో బాగా పెంచి, మరల

ఒక సంవత్సరమునకు ఆ మొక్కలను 1 అడుగు ఎడముగా నాటి ఆ మొక్కలను పెంచుచున్నారు. ఎరువులలో, గొర్రెయెరువు, పశువులయెరువు, వేపపిండి ఎక్కువగా ఉపయోగకరములు. ఆ మొక్కలు మడిలో నాలుగు సంవత్సరముల వయస్సువరకు ఉంచి నాలుగవసంవత్సరములో తోటలో నాటుదురు. 15 అడుగులు మొదలు 21 అడుగుల దూరమున గుంటలలో మొక్కలను పాతవలయును. ఎండాకాలమున నీరు బాగుగా పోసికాని, కట్టిగాని మొక్కలను బ్రతికించవలెను. సంవత్సరమునకు పదిచాళ్లు అయినను దున్నవలెను. దుక్కినీరు, కలుపు లేకుండా శుభ్రపరచవలెను. మొదటి మూడు సంవత్సరములు ఏదో తోటపైరు - వేరుశనగ, మిర్చి, రాగి, పొగాకు వేయవచ్చును. కాని కొందరు రైతులు యేమియు వేయక కృషిచేసెదరు. తోట త్వరలో కాపుకువచ్చును. చెట్టుకు 26 అడుగులు మొదలు 10 అడుగులవరకు త్రవ్వి బాగుచేసి, యెరువువేసి భూమిని బాగుచేయవలెను. చెట్టు కొమ్మలవరకు భూమిని బాగుచేయవలెను. యకరమునకు సుమారు 50 చెట్లు ఉండును. వీటికి సాధారణముగా 20 బండ్ల తుక్కుపోగు లేక ఎరువు వేయవలెను. గొర్రెయెరువు. చేప యెరువు నీటివనతినిబట్టి వేయవలెను.

ఇతరపనులు

దుక్కి బాగుగా దున్నటవలన బూదిరోగములు నశించును. చెట్టుయొక్క పోషణమీద వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచి రోగరాహిత్యము చేయవలెను. ఇదియే సులభమార్గము. నీలికంప లేక ఆకు చాల బాగుగా పనిచేయును. చెట్లకు సూర్యరశ్మి బాగుగా తగులవలయును. చుట్టును కరవేయకపోవుట తోటకు మంచిది. తీగ వేయుట మాత్రమే శ్రేష్ఠము. సీమచింత, తుమ్మకోరడి తోటచెట్లకు చరువుగా పనిచేయుచున్నది.

చెట్లు ఎనిమిదిసంవత్సరములకు కాపు పొరం భించును. 10 సంవత్సరములకు బాగుగా కాపులో యుండును. 40 సంవత్సరములు కాచును. తోటయొక్క కృషినిబట్టి ఆదాయము ఉండును. చెట్టు 1 కి 200 కాయలు మొదలు 1000 కాయలు కాచును. సాధారణముగా 400 కాయలు అని చెప్పవచ్చును. బత్తయినారంజ వలె దీనికి తామరఆకుల రంగు రాగలందులకు బుట్టలు కట్ట నవసరములేదు. చీనీనారంజ పచ్చ గనే యుండును.

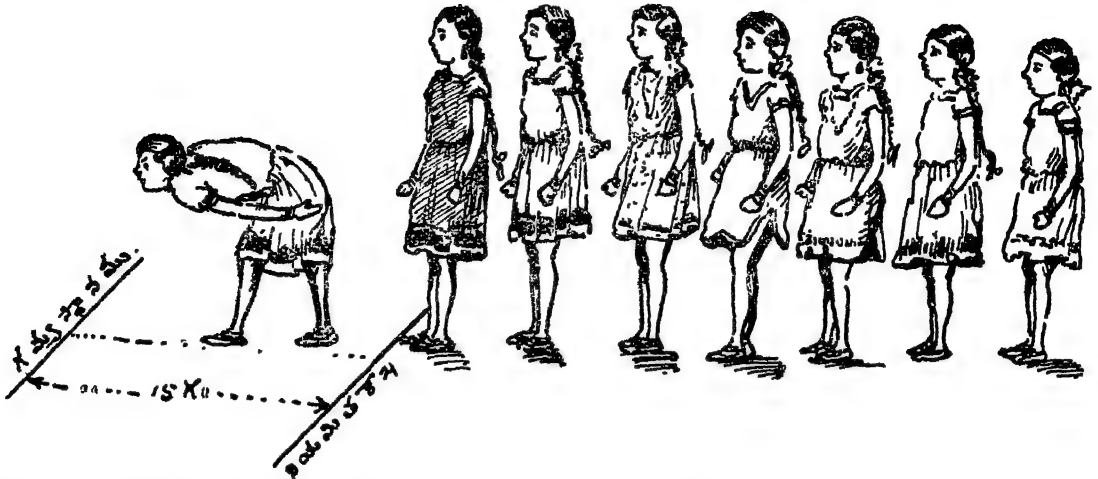
అంచనా

ఖర్చులు 1 యకరము	రు.అ.పై.
తయారుచేయుటకు	20-0-0
మొక్కలు 50	25-0-0
పాతుటకు నీరు	4-0-0
ఎరువులు	25-0-0
నీరు తోలుటకు	105-0-0
దుక్కి	25-0-0
కావలా	20-0-0
శిస్తు	10-0-0
ఇతరములు	11-0-0
	<hr/>
వెరసి	245-0-0
మందులు	5-0-0
	<hr/>
వెరసి	250-0-0

కాపు చెట్టు 1 కి 400 కాయలు
యకరానికి 50 చెట్లు 20000 కాయలు
వీటి ధర 600 రూపాయలు
మార్కెట్టులో ధరల తేడావల్ల ఒక్కొక్కపుడు 450 రూపాయలు.
నికరాదాయము రు 200 ఎంచుకోవచ్చును. ఒక యకరానికి రు 200 లగాయతు రు 400 వరకున్నా లాభము.

6 సంవత్సరముల బాలికలకు.

10. ఏ ను గు న డ క .



ఈ ఆటకు, బాలికలను రెండు సమజట్టులుగా నుండునట్లు విడదీయవలెను. జట్టులబాలికలు ఒకరి వెనుక నొకరు నిలుచుండునట్లు చేయుము. జట్టుకు 8 మంది బాలికలుండవలెను. రెండుజట్టులమధ్య 5 అడుగులభాళి యుండవలెను. జట్టులముందు నియమితరేఖ గీయవలెను. నియమిత రేఖనుండి ముగింపురేఖకు 10 గజములదూర ముండునట్లు గీతగీయుము.

ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే జట్టుల మొదటిబాలికలు ముందుకునడుమువంచి చేతులను వెనుకకు చాచి నియమితరేఖనుండి ముగింపురేఖవైపుకు నడుచుటకు ప్రారంభించవలెను. నడుచునపుడు ఈ క్రిందవ్రాసినపాటను పాడుచుండవలెను. ముగింపురేఖ చేరిన తక్షణమే ఆబాలిక వెనుకకు తిరిగి తమజట్టువైపునకువచ్చి రెండవబాలికను తనవలె ముగింపురేఖను చేరిరాగలందులకు పంపవలెను. ఇట్లు ఆఖరుబాలికవఱకు నొకరివెనుక నొకరిని పంపవలెను. ఆఖరుబాలిక నియమితరేఖకుఁ దిరిగివచ్చి చేతినెత్తి కేకవేయవలెను. ఏజట్టునందలి ఆఖరుబాలిక ముందీపని ముగించునో ఆజట్టునకు జయము కలుగును.

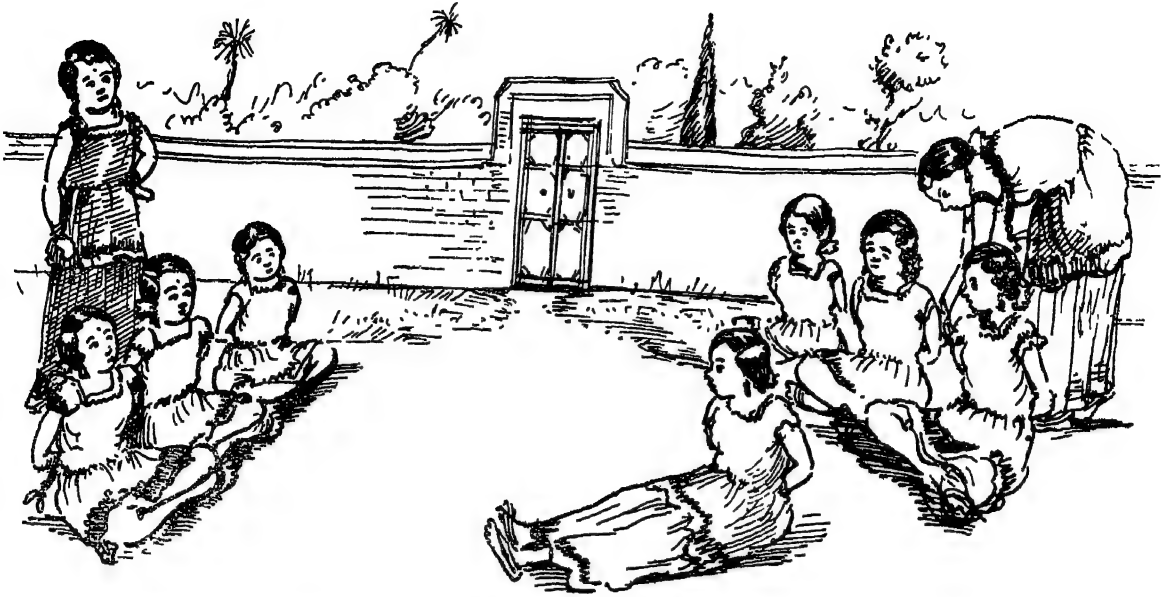
పాట:—ఏనుగొచ్చిందేనుగు - ఎక్కడగొచ్చిందేనుగు

మాపూరొచ్చిందేనుగు - మంచినీళ్లు తాగిందేనుగు

ఉప్పాడెల్లిందేనుగు - ఉప్పనీళ్లు తాగిందేనుగు.

11. గు డు గు డు గు ం జ ం .

ఈ ఆటయందు ముగ్గురు నలుగురు బాలికలు గుమికూడి వలయమునఁ గూర్చుండవలెను. పటమున చూపినరీతిగా కాళ్లుచేతులను యుంచవలెను. అందొకపెద్దబాలిక తనచూపుడువేళిలును వారిలోపై నున్న బాలికపిడికలియందు చేర్చి తగిప్పుచూ యీక్రిందిపాటను పాడవలెను. తుదకు పాటఆఖ



రుకు కత్తెయ్యనా? బద్దెయ్యనా? అని ప్రశ్నించవలెనని చెప్పము.

కత్తియని రెండవబాలిక జవాబిచ్చిన చేతిని కత్తివలెయుంచి పెద్దబాలిక జవాబిచ్చినబాలికను నెమ్మదిగా కొట్టవలెను. దెబ్బ యని జవాబు వచ్చిన అరచేతితో నెమ్మదిగా చరచవలెను. తరువాత వేడినీళ్లా? చలినీళ్లా? యని పెద్ద ప్రశ్నించి కోరిననీటిని పోయించున్నట్లు నటించవలెను. వేడినీళ్ళు కోరినచో అమ్మా! అబ్బో! అనియు చలినీళ్ళుకోరిన అమ్మ! హాయిహాయి! యనియు జవాబులు రెండవబాలిక చెప్పుచుండవలెను. అటుతరువాత వరుసక్రమముగా ప్రతిబాలికయు వారివారి కాలుసేతులను మిగతవారికి అగపడకుండా దాచుకొనుచుండవలెను.

సంభాషణ:-

పెద్దబాలిక:-మీ కాళ్ళుచేతులు ఏమైనోయి?

మిగతబాలికలు:-ఎలుకలు కొఱికినయ్యాయి.

పెద్దబాలిక:-ఎలుకలు కొఱికిన ఎముక లేమైనయ్యాయి?

మిగతబాలికలు:-మాతాత గుడికట్టించాడోయి.

పెద్దబాలిక:-గుళ్లో లింగం పేరేమోయి; (ప్రశ్నించుచూ కళ్లు మూసుకొని మిగతబాలికలలో నేరినైన పట్టుటకు ప్రయత్నించవలెను. మిగతబాలికలందరు కేకలువేయుచూ అటునిటు పరుగెత్తవలెను. వెంటనంటుచూ వెళ్ళి పెద్దబాలిక మిగతవారిలో నొకరిని పట్టు పేరు చెప్ప వలెను. ఇట్లు అనేకసార్లు యీఆట నాడించవచ్చును.)

పాట:-“గుడుగుడు గుంజం - గుండారాగం - పావడపట్టం - పడగారాగం

తాతాగుట్టం - తెత్తక్కలాడితే - పెద్దన్నగుట్టం - పెల్లికి పోతే

నీగుట్టం - నీళ్ళకు పోతే - నాగుట్టం - పాలకు పోతే

కత్తెయ్యనా - బద్దెయ్యనా? - వేణ్ణీళ్లా - చన్నీళ్లా?

పవిత్రత

శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులు, హరయోగాశ్రమం,
యేనుగువానిలంక.

పవిత్రతలేనిచో మానవుఁ డెందునను కొఱ
గాఁడు. ఈ చరాచరాత్మకమగు జీవకోటికిని,
వృక్షకోటికిని, అతఁ డధ్యక్షుఁడు. అతని
యాజ్ఞకు అడ్డులేదు. మానవునియాజ్ఞ నుల్లం
ఘించి, సుఖపడఁగల ప్రాణికోటిని సృష్టిరొ
గానము. కావున ప్రతిమానవుఁడును, విధిగా
పవిత్రత నార్జించుకొనవలెను. పవిత్రముకాని
ప్రతికార్యమును తక్షణము త్యజించవలయును.
మనోబుద్ధి, చిత్తాహంకారములు, వాక్పాణి
పాదపాయూపస్థలు, కర్ణత్వగ్చక్షుర్జిహ్వఘ్రా
ణములు మున్నగునవి గలిగిన దేహభాగ
మంతయు వెలితిలేని పవిత్రతతో నొప్పారినఁ
గాని, మానవుఁ డనిపించుకొనఁడు. పవిత్రతయం
దెంత లోటుండిన నంతచేటు నతఁ డనుభవించు
చుండును.

పూర్వజన్మార్జితపుణ్యఫల ముండినఁగాని మాన
వుఁడు తనదొనఁగును తాఁ డెలుసుకొని, త్యజించి
బాగుపడలేడు. కావున, భగవంతుఁడు నివసించు
టకు రాళ్లతో గుళ్లు నిర్మించుటకంటె, మనము
మన శరీరమును అందుకు తగినట్లుంచుట ప్రశ
స్తము. పవిత్రతలేని దేహములో భగవంతుఁ
డుండలేడు. ఏశరీరమునం దతఁ డుండునో,
ఆ శరీరధారిని జూచినతోడనే బుద్ధిగల ప్రతి
వ్యక్తికిని, అతనియం దొకవిధ మగు భక్తి
యేర్పడుటయు, తదుపరి, అతనికి నమస్కరించ
వలెననియు, యేదియైన ఆదరముతో ఫల
పుష్పాదు లొసంగవలెననియు, మాట్లాడవలె
ననియు, దర్శింపవలెననియు, స్పర్శింపవలె
ననియు, కోరికగలిగి చరించుచుండుటను మనము
తఱచుగాఁ జూచుచుందుము. అపవిత్రుని జూచి
నచో నెట్టివానికైనను, నిందుకు వ్యతిరేకము

లైన భావములు తోచుట అనుభవైక
వేద్యము.

చీమలు, దోమలు, తేళ్లు, పాములు గలిగి
నదియు, దుర్వాసనలతోఁ గూడినదియునగు
అపవిత్రపు కొంపలో నివసించుటకే గాదు,
కొద్దికాలము కూర్చుండుటకైన నంగీకరింపని
వ్యక్తి పవిత్రతగా నున్నయింట ప్రవేశించి
సుఖపడుట కంగీకరించు చందంబున, మన
దేహము నిర్మలముగా నుండినచో నా భగవం
తుని ప్రతిబింబమైన జీవాత్మ నివసించుటకు
తగియుండును. కావున సర్వవిధముల చేతను
మొదట శరీరశుద్ధి, తద్వారా మనశ్శుద్ధిపొందిన
మానవ దేహములో తప్పక జీవాత్మస్వరూప
మైన భగవంతుఁడు స్థిరముగా నుండుటకు వీలు
గలదు. అందుకొఱకు ప్రతివాఁడును భగవ
న్నిర్నితమైన “ప్రకృతి” యాజ్ఞల నుల్లంఘించి,
చరించక, ఆహార విహారములను ప్రకృతిసిద్ధ
ముగా జరుపుకొనుచు, వ్యభిచారము మోసము
మున్నగు జననింద్యకర్మలనెల్ల మొదలంట
త్యజించి, పవిత్రులై తమ దేహములను భగవ
న్నిలయములుగా నొనర్చుకొని సుఖించుచుండ
వలయును. అట్లొనర్చుటకు, విద్య, శజ్ఞన సాంగ
త్యము, సత్కాలక్షేపము, సద్గురుకరుణ, సాత్విక
పదార్థసేవనము గావలయును. అందువల్ల
ఉదయస్నానము, ఏకాదశి ఉపవాసము,
వ్యసన పరిత్యాగము, ఆరోగ్యము, జీవదయ,
భగవద్భక్తి, పరోపకారము మున్నగునవి
సిద్ధించును. అట్టి సల్లక్షణములను వాంఛించి
పవిత్రులైనవారే మానవులు. అట్టి మానవుల
దేహములే భగవన్మందిరములు. తక్కినవి
వ్యర్థములు. ఓమ్ తత్సత్.

పండ్ల వ్యాధులు

బండ రావప్ప

4, 5 సంవత్సరములనుండి పండ్లసంబంధ మగు వ్యాధిచే వర్ణింప నలవికాని బాధ ననుభవింపుచుంటిని. తరుచు చాడలు విశేషముగా వాచి భరింపరాని బాధతో నిరంతరము పండ్లవెంటచీము, నెత్తురు స్పృశించుచుండెడిది. కొన్ని పండ్లు డాడతీయించుకున్నచో బాధశమించునని డాక్టర్లు సలహానివ్వగా యట్లు చేయించుకొంటిని కాని ఫలితము శూన్యమయ్యెను.

నా శక్తికొలది యనేకాయుర్వేద, యునాని, ఇంగ్లీషుమందులను సేవించితిని గాని, బాధ శమించుటకు మారుగా దినదినాభివృద్ధి నొందుచుండెను. ఏనాడైనను యంత కడుపార నాహారము గైకొన్నచో నాటియవస్థ భగవానునికేయెరుక కానియాహారము కడుస్వల్పముగ గైకొన్నను, లేక పూర్ణముగా పిడనాడినను, నాడు బాధయొక్కింత శమించుచుండెడిది. కాని యెంతకాలమని యాహారము గైకొనక నుండగలను? ఈ వ్యాధిని డాక్టర్లు పయోరియాయని వర్ణించిరి. ఇందులకెన్ని చికిత్సలు చేసినను, ఫలితముగానక విఫలమనోరధుడనై జీవితమందలి ఆశ వదలుకొని మృత్యువునకై నిరీక్షించుచుంటిని.

సంగతులు తెలిసికొని మోరుతోటకు వెళ్లిన వెంటనే, యాహారమందు మార్పుగావించిరి. ఉదయముపూట వుప్పు, కారములేని చప్పిడి భోజనము, సాయంత్రము ఆలివాయల్ తో కలిపిన యరటిపండ్ల నాహారముగా నొసంగిరి. కొంత్రలో 2, 3 రోజులవరకు నాయాహారమంతగా హితవుగా నుండెడిదిగాదు. కాని తదుపరి అదియే చాలా మనోహరముగా నుండెడిది. ఉదయమున 15 నిమిషములు లింగస్నానము,

సాయంత్రము 10 నిమిషములు కటిస్నానము చేయుచుండెడివాడను. తొట్టిస్నానమైన వెంటనే దేహమునకు సహజమగు స్వప్నము కలుగువరకు పరిశ్రమ చేయుచుండెడివాడను. నిత్యము మామూలుగాచేయు కృష్ణాస్నానమునకు ముందు దేహమున కంతయు దట్టముగా మట్టి పూసుకొని యది కొంచెము పగుళ్లు చూపినమీదట శుభ్రముగా స్నానము చేయుచుండెడివాడను.

ఆదిత్యపేటిక యను సూర్యకరణయంత్రమందు కాళ్లకు యెరుపు, బొడ్డునకు ఆకుపచ్చ, యెదురొమ్మునకు ఊదా, తలకు నీలము రంగద్దముల నమర్చుకొని నిత్యము 15 నిమిషముల పరిమితి స్నాన మాచరించుచుండెడివాడను. నీలిరంగు సీసాలో సూర్యపుటమువేసిన నీటిని పుక్కిలించుచుంటిని. మరియు మధ్యాహ్న కాలమందు, లోకారాధ్యులగు మహాపురుషులజీవితములు, వారి బోధలను శ్రీవారు చదివి చెప్పుచుండగా సంతసముతో నాలకించుచుండెడివారము. ఇట్లు 40 రోజులు గడిచిన తదుపరి వ్రవవాసచికిత్స ప్రారంభించితిని. అప్పుడు కావలసినంత మంచి నీరు త్రాగుచుంటినిగాని మరేవిధమగు నాహారమును గైకొనలేదు. కాని దినమున కొకపర్యాయము యెనిమాచేసుకొనుచుంటిని. అప్పుడు నా దేహమునుండి యెంతయో మాలిన్యము తొలగిపోవుచుండెడిది. మొట్టమొదట నిత్యము పూటకు అర్ధశేరు బియ్యమునకు పైగా భోజనము చేయుచుండు నేను, దీర్ఘకాల ముపవసించుటెట్లాయని భయపడితినిగాని వ్రవవసించిన మరుసటిదినమునుండియే నా కాకలి కాలేదు. మరియు

నాహారము తీసుకొనునప్పటికన్న నా కప్పుడే శక్తివంతముగా నుండెడిది.

ఇట్లుండగా లోగడ నాకప్పుడప్పుడు కనుపించుచుండు నారికురుపు కనిపించినది. దానిబాధ నే నిదివరకు నెరిగియె యుండువాడనగుటచే నాహారములేనిమీదట యెంతప్రమాదము చేయునో యని భయపడితిని కాని బాధ కొంచెము కనిపించగానే నీటియావిరిపట్టి మట్టిపట్టిలు వేయుచుండెడివాడను. వెంటనే బాధ మాయమగుచుండెడిది. కాని నా 17 వ పువవాస దినమందు నారి లాగుచుండగా తెగిపోయినది. అప్పుడది చాల ప్రమాదము చేయునని నేను ఐడ్డభయమింతంతగాదు. కాని భగవానునిదయవలన యేవిధమగుయెక్కువశ్రమలేకనే చీమువట్టి నారి యంతయు నిశ్శేషముగా నెమ్మదిమీద వచ్చి

వేసినది. ఈవిధముగా నే నొకనెలదినము లుపవాస చికిత్స జేసితిని.

అంత తీవ్రమగునాకలి బయలుదేరగా 15 దినములవరకు నారింజరసమే నా కాహారముగా నొసంగిరి. ఆ నెలదినము లుపవాసకాలమందు నేవిధమగు నాకలిలేక బాగుగా నుంటినిగాని యీనారింజరసము తీసుకొనిన 15 దినములయందు దలి యాకటిబాధ నాకు కొంచెము కష్టమనిపించినది. కాని భగవానునికృపవలన నేవిధమగులోపములేక నే నొకవారము జావగై కొని తదుపరి మామూలుఆహారము గైకొంటిని. లోగడ నాదేహమునకుండు నలుపురంగు పోయి ఒకవిధమగు పసిమిరంగు వచ్చినది. నా పంటి సంబంధమగు వ్యాధి పోయి నేను పూర్ణమగు నారోగ్యవంతుడ నైతిని. నేనిప్పు డొక నూతన జన్మ నెత్తితిని.

ప్రకృతిగృహవైద్యము

ప్రజామిత్ర పత్రికాభివ్రాతయము

కర్త : డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య. క్రొన్ 1/4 నయిజు 206 పులులు. వెల రు 2-8-0. కావలసినవారు “ప్రకృతి” పత్రికా కార్యాలయము బెజవాడకు వ్రాసుకొనవలెను.

ఇదివరలో డాక్టర్ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు ప్రతిమాసమూ ప్రకృతిపత్రికలో ప్రకటించిన విషయాలను పుస్తకరూపముగా ఇప్పుడు ప్రకటించినారు.

ఇంతవరకున్నా ప్రకృతివైద్యాన్ని గురించి తెలియజేసే పుస్తకాలు మన తెలుగుభాషలో లేనేలేవని చెప్పవచ్చును. అటువంటి కొరతను తీర్చదలచి డాక్టరు వెంకట్రామయ్య గారి పుస్తకాన్ని తయారుచేసినారు. శారీరశాస్త్రజ్ఞానము ఆవగించింతయినా లేనివారికికూడా అర్థమయ్యే

ట్లుగా ఈ గ్రంథము తయారుచేసినారు. ప్రకృతి వైద్యము యెంత సులభసాధ్యమో యెంత అమోఘమో యీగ్రంథము చదివితే దోతకమవుతుంది.

ఇంగ్లీషులో యీ విషయాన్ని గురించి అనేక ఉద్గ్రంథాలు చదివి అవగాహన చేసుకొని ఆవిషయాల నన్నిటిని అనుభవములోకి తెచ్చుకొని కొన్ని సంవత్సరాలనుంచీ ప్రకృతివైద్యము చేస్తూ వున్నవారు వ్రాసిన గ్రంథము ఇది.

ఈ పుస్తకములో అవసరమయినచోట్ల చిత్రపటములను కూడా చేర్చినారు. ఇందులో వ్రాసిన విషయాలన్నీ సుఖపుగా అర్థము అవుతవి. ఇది ప్రతివారూ చదివి యెన్నో విషయాలు తెలుసుకోతగిన గ్రంథము.

ప్రశ్నోత్తరములు

ప్రశ్నలు

కస్తూరి కుటుంబరావు

ఆర్యా! నాభార్య గర్భవతియైనది. ఆమె ప్రిస్తు తము, రెండుపర్యాయములు భోజనము చేయుచున్నది. ఉదయమున నారింజ లేక బత్తాయి పండ్లను, నిమ్మరసము నీటిలో కలిపియు మజ్జిగయున్నా, పుచ్చుకొనుచున్నది. 11 గంటలకు ఒక భోజనమున్నూ, సాయంత్రము 5-6 గంటలకు మధ్య ఒక భోజనమున్నూ చేయుచున్నది. నిద్దర బాగుగా పోవుచున్నది. విరేచనముకూడ సరిగా అగుచున్నది.

I. అప్పడప్పుడు ఎవీమాకూడ చేయించు చుండుట మంచిదిగదా?

II. ప్రాతఃకాలమున మజ్జిగ పుచ్చుకొనవచ్చునా?

III. ఉదయసాయంకాలముల యిందు చప్పిటి స్నానము చేయుచున్నది. అప్పడప్పుడు వేడినీటిస్నానమవునరమా?

సుఖప్రసవమునకు, వేడినీరు త్రాగించుట, ఎవీమా చేయించుట, పొట్టమీద వేడినీటివర్షము గురిపించుట అవునరమని చెప్పియుంటిరి. అట్లు జరిపింతును.

IV. ప్రసవించినంత కాలమునకు మొదట మట్టి పట్టీ వేయవలెను? ఉదయసాయంకాలముల యందు పట్టీ వేయమని చెప్పినారు. 3 దినములు అట్లు వేసినచాలునా? మొదటి 3 దినములు శరీరమును వేడినీటి గుడ్డలో తడిపించమని చెప్పినారు. అట్లు చేయుదును. మట్టిపట్టీ పలుచని గుడ్డమీద మనము వేసియిచ్చినచో దానిని స్త్రీలు పొట్టమీద వేయుదురు.

V. ఆపట్టి నాభికిందినుండి యోనికి పై భాగము వరకు వేయవలయునుగదా?

VI. పసిబిడ్డ పుట్టినతరువాత సాధారణముగ శరీరమునకును లోపలికిని ఆముదము పెట్టుదురు. అట్లు పెట్టవచ్చునా?

VII. బిడ్డకు సూదికాకలు వేయుదురు. వాటి అవునర ముండునా? సూదికాకలకు బదులు మన మేమయిన చేయవలెనా?

VIII. బాలింత, పురిటిగదికి ఆనుకొనియున్న 4 లేక 5 గజములదూరములో యున్న దొడ్డిలోనికి, మూత్రవిసర్జనకు గాని, బైలుకుగాని వెళ్లుచుండవచ్చునా? అట్లు వెళ్ళకుండిన ఆ మలము పురిటింటిలో పదలు చుండుటచే దుర్వాయువులు ఏర్పడుచుండునుగదా.

IX. బాలింతచెవులలో దూది పెట్టవలెనా? పెట్టదలచినచో ఏమిపెట్టవలెను?

X. పగటి భోజనము మాత్రము ఒక్కపర్యాయము చేయించినచాలునని చెప్పినారు. అట్లు 11 వ దినమువరకు చేయవలెనా? అటుతరువాత ఆకలియైనచో భోజనము రెండవ పర్యాయము చేయింతును. కూరలన్నముతోబాటు, నయ్యకూడ కొలదిగా వాడవచ్చునా? కూరలనగా, పొట్ల, బీరకాయలు వాడవచ్చునుగదా! సాయంకాలమున కావలెనంటే బత్తాయికాయ గాని, పలుచని గోధుమరొట్టె (నిప్పులపై కాల్చినదిగాని) పెట్టవచ్చునా?

XI. “భోజనానంతరము తాంబూలము వేసికొనవచ్చునా”

XII. పురిటింటిలో వెచ్చగాయుండుటకు, పొగ ఈ విషయములన్నిటికిని జవాబులను వ్రాయుడు. లేకుండగ, బొగ్గులకుంపటి నోజులో 1,2 ఇంకను గమనింపదగిన విషయములను వ్రాయ గంటలు ఉంచుచుండిన మంచిదిగదా! ప్రార్థన.

జ బా బు లు

వేమూరి రామమూర్తిగారు

1. దినమువిడచి దినము తప్పక ఎనిమాచేయించ వలెను.
2. ఉదయం నిమ్మకాయనీళ్లు, రాత్రిలందు మజ్జిగ పుచ్చుకొనుట మంచిది.
3. సాయంకాలములయందు వేడినీటి స్నానము చేయవచ్చును. వారమున కొకతూరి తలంటి స్నానముచేయుడు.
4. ప్రసవించినవెంటనే నడికట్టువేసి $\frac{1}{2}$ గంట విశ్రాంతినిచ్చి మట్టిపట్టీ వేయవలెను. ఒక నెలవరకు వేసిన చాలును.
5. పట్టీ పొత్తికడుపునకే వేయవలెను.
6. ఆముదము కూడదు. అవునరమున్నయెడల ఆలివుఆయిలు నాడవచ్చును.
7. నూదికాక లవునరములేదు.
8. మూత్రమునకు యెంతదూరమైనను వెళ్ల వచ్చును. లేకున్న దుర్వాసన వచ్చును.
9. దూది చెవులలో పెట్టనవునరములేదు.
10. 11 రోజులతర్వాత రెండు పర్యాయములు పెట్టవచ్చును. నేయికూడ అప్పుడు వేయ వచ్చును. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు తిన వచ్చును. (దుంపకూరలు పనికిరావు) సాయం కాలములం దాకలియున్న పండ్లు తినవచ్చును. భరించలేనిఆకలియైన రొట్టె తినవచ్చును.
11. తాంబూల మవునరములేదు.
12. పురిటిల్లు వెచ్చగానుంచ నగత్యములేదు.

ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని, ఇహపరసాధనమునకును కావలసిన ఉపాయముల బోధించు మాసపత్రిక.

సం||ర చందా రు 1 మాత్రము.

మేనేజరు : దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు,

వసంతా ఇన్ స్టిట్యూటు - అడయూరు.

గృంథాలయ సర్వస్వము

ఆంధ్రదేశగృంథాలయ సంఘముతరపున ప్రతినెల ప్రచురింపబడు సచిత్రమాసపత్రిక.

సంఘసభ్యులకు సభ్యత్వపు చందాతో రు 3/-లు.

మేనేజరు : గృంథాలయసర్వస్వము, బెజవాడ.

నిజాంరాష్ట్రమున మద్యపానము

నిరోధక ప్రచారము

భారతదేశమునందలి తక్కిన రాష్ట్రములన్నిటి కంటె నిజాంరాష్ట్రమునందు మత్తుపదార్థములు అనేకరెట్లు యెక్కువ సేవింపబడుచున్నవి. పల్లెటూరిలో పైతము వీధులలో కల్లుకుండలు పెట్టుకొని బహిరంగముగ అమ్ముచుందురు. ఆపొభిత్వమువారి లెక్కలను బట్టి చూచినచో సంవత్సరమునకు దాదాపు 5 కోట్ల రూపాయలు మత్తుపదార్థముల సేవనకై వినియోగపరచుచున్నట్లు తెలియ వచ్చుచున్నది. మద్యపానము, మత్తుపదార్థసేవనముల వలన నష్టముల గృహించినవాబు మీర్జాయార్జంగు బహదరుగారు మున్నగు ప్రముఖులు ఈమధ్య మద్యపాననిరోధక కేంద్రసంఘమును దానితరపున మద్యపాన నిరోధక పత్రికను స్థాపించి చాలకృషి చేయుచున్నారు. ఎచట పాపము ప్రబలునో అచటనే ధర్మ సంస్థాపన చేయబడును. అట్లు చేయుటకు మానవులబుద్ధిని భగవంతుడు ప్రేరేపించుచుండును. ఈసంఘమువారు పత్రికాద్వారా చాల జ్ఞానమును ప్రజలయందు కలుగజేయుచున్నారు.

వారు తమపత్రికయందు ఈక్రిందివిధముగ తమ ఆశయములు అను శీర్షికక్రింద వాసియున్నారు. రోజురోజుకు అభివృద్ధి గాంచుచు ఇదివరకు తెలియని యెన్నేని మహత్తర శక్తులను అద్భుతములను కనుగొనుచున్న భౌతిక శాస్త్రజ్ఞుల ఆ దేశానుసారము, వైద్యశాస్త్రరీత్యా మానవునిమెదడు, హృదయము, జీర్ణకోశము, అంతేగాదు మానవుని పరిశీలనాశక్తి, భావనాశక్తి మొదలగు వానిని ఆల్కహాలు యెట్లు నష్టమొనర్చునదియు నేటి నాగరకత దేశములో మద్యపానాభ్యాసముల నెదుర్కొనుటకు, యేయే సాధనల సములులో పెట్టుచున్నదియు ముగిసిన నిరోధమునల గలుగు

లాభములున్ను, అద్దాని సేవనవలన కల్గు ఆర్థికాదినష్టములను మేము తెలియబరతుము. పలు విధములప్రచారము సాగింతము.

ప్రథమమున అవలీలగా మానవుడెట్లు ఈదుర్వ్యసనములలో చిక్కుకొనునది చూపింతుము. ఆపైన వ్యసనములలో చిక్కుకొన్న మనతోడి మానవులను సన్మార్గవర్తనులుగా చేయు సాధనముల సాధింప ప్రయత్నింతము. “బీదలసౌఖ్య జీవనమునకు అనేకవిధముల కృషిచేసెదము.” ఇట్టి పవిత్ర ఆదర్శములుగల సంస్థలు ధర్మసంస్థాపనచేయునట్లు భగవానుడు అనుగృహించుగాక!

మద్యపాననిరోధక పత్రిక

దీనిని రెండునెలల క్రిందటనే హైద్రాబాదు మద్యపాన నిరోధక కేంద్రసంఘ యాజమాన్యమున ప్రచురింప మొదలిడిరి. ఈ పత్రిక మొదటి రెండు సంచికలు మాకు చేరినవి. ఈ రెండు సంచికలలోను అమూల్యము లగు ఈ క్రింది వ్యాసములు ప్రకటింపబడినవి.

ఆత్మహత్య చేసికొన్న తాగుబోతుయొక్క సంతానోత్పత్తి నశించిన బీజముల ఛాయాచిత్రము.

మద్యపాన నిరోధము; ఎందులకీమత్తు; తాగుబోతుల దుర్గతి; ప్రపంచవార్తలు; మద్యము - దీనితత్వము; మహనీయుల స్వర్ణవాక్యములు; గృహనాశిని; ఘోరములు; పొగాకు; మానవునిపై ఆల్కహాలుపరిణామము; మత్తుపదార్థములు; అమితముగ మద్యపానముచేసి హృదయ కాలేయరోగముల చికిత్స; స్త్రీజనసేంద్రియపు టంతర్భాగముయొక్క ఛాయాపటము; ఇంకా అనేక విషయములు.

ఈ పత్రికచందా సంవత్సరమునకు రు 2-4-0 మాత్రమే. చిరునామా:-అబిదురోడ్డు, హైదరాబాదు. డక్కన్.

మ ట్టి వై ద్య ము

జి. యం. సుబ్రహ్మణ్యంగారు, బి. ఎ., ఒంగోలు

హార్మోకాలంబెక్ అనువాడు జర్మని దేశ స్తుడు. దక్షిణఆఫ్రికాలో నివసించువాడు. గాంధీ మహాత్ముడు దక్షిణ ఆఫ్రికాలో వాసముజేయు కాలములో కాలంబెక్ కనువాడు మహాత్ముని ముఖ్యశిష్యుకోటిలో జేరినవాడై యుండెను. ఐరోపాయుద్ధకాలమందును అటువెనుకను జర్మనులను ఇండియాకు రానివ్వకుండుటవలన కాలంబెక్కు ఇంతకాలము ఇండియాకు వచ్చి మహాత్మునితో నుండుటకు వీలుగాకపోయెను. ఇప్పుడు అట్టి నిర్బంధములు తొలగినందున కాలంబెక్కు ఇండియాకు వచ్చి మహాత్మునిఆశ్రమములో చేరియున్నాడు.

కాలంబెక్కు మహాత్మునిఆశ్రమములో జేరిన కొద్దిరోజులకు ఆశ్రమవాసియగు సర్దారు పటేలు గారికి యొక రుగ్మత కల్గి బాధపడు చుండుట ఆయన చూచెను. సర్దారుగారి అరకాలిమధ్యలో యొకముల్లు విరిగినది. దానిని లక్ష్యముచేయక వారు తిరుగుచుండుటలో ఆముల్లు లోనికిబోయి బయటకురాక కాలువాచి చాలబాధ కల్గించు చుండినది. ముల్లుతీయుప్రయత్నములు విఫలము లయినవి. చిల్లరవైద్యములు ఫలింపకబోవుటయే గాక బాధనెక్కువజేసినవి. డాక్టర్లు వచ్చి కొంత పని జేసి కట్టుకట్టుచుండిరి. అప్పుడు డాక్టర్లకును సర్దారుగారికిని కాలంబెక్కు ఇట్లు జెప్పెను.

“ఇప్పటికయినను మీరు దీనికి మట్టికట్లు కట్టిన తప్పక గుణమిచ్చును. డాక్టర్లుచేయు డ్రెస్సింగులకంటె త్వరితముగ గుణము కనిపించును. Anti titanus injection అవసరము లేదు. నమ్మండి, నలుబదినంవత్సరములఅనుభవముమీద నేను జెప్పుచున్నాను. మట్టివైద్యము ఈ నలుబదినంవత్సరములలో నా కెప్పుడున్ను పని

చేయక తప్పిపోయి వుండలేదు. దక్షిణఆఫ్రికా లో నా వ్యవసాయగృహమువద్ద శుభ్రముగు యెండినమట్టి కొన్నిడబ్బాలకుపోసి పెట్టియుండు వాడను. అవసరమగునపుడు వాడుదును.

నా మేనగోడలు నర్సుపని జేయుచుండెను. నా వద్ద యొక జూలుజాతిమనిషి (Zulu) పనివాడుండెను. వానికి నొక గాయము కలిగెను. వాని కాలిపిక్కలో నొక నన్నని కొయ్యమేకు దిగబడెను. ఆ మేకు మూసములోనికి గుచ్చుకొని యుండెను. వాని బాధ చెప్ప శక్యముగాదు. ఆమేకు టిటానస్ రోగము కలిగించునని అందరును నమ్మియుండిరి. మరునాటికి వాని నుడమ మొదలు మోకాలువరకు కాలంతయు విపరీతముగ వాచియుండెను. నా మేనగోడలువెంటనే వానికి వాచియుండుప్రదేశమున కంతకును తడిమట్టికట్లు కట్టెను మూడునాలుగు గంటలకు పకతూరి కట్టు విప్పి తిరిగి కట్టుచు వచ్చెను. ఇట్లు 24 గంటలు విడవకుండ కట్టుమార్పుచుండెను. మరునాటికి వాపంతయు మాయమైపోయెను. అదివరకు యమబాధ పడుచుండినవాడు గాఢ నిద్రబోయెను. భూదేవి జగన్మాత. భూమి యందలి మట్టియొక్క ప్రభావము మనకు తెలియుటలేదు. నా తమ్ముడొకడు Lituania దేశములో Memel అను పట్టణములో డాక్టరుగనున్నాడు. నా మరియొక సోదరుడు South Africa లో డాక్టరుగ నున్నాడు. వారికి ఈకేసువివరమును నేను చెప్పితిని. స్వల్ప ప్రకృతివిషయక వ్యవహారములలో డాక్టర్లు యెంత మాధ్యము వహించుచున్నారని వారిని హెచ్చరిక జేసితిని. నామాటయందలిసత్యమును వారు గ్రహించిరి.”

అజీరము - డొక్కలోశూల

పరుచూరి వెంకటప్పయ్య
వయస్సు 50 సం॥లు

నాకు షుమారు మూడు సంవత్సరముల నుంచి రాతిరీపూట భోజనం చేసిన తరువాత కడుపులో నొప్పి కడుపుబ్బరము వుండేవి. తదుపరి సంవత్సరము ఆరు మాసములనుంచి అన్నము జీర్ణముగాక వాంతియాపముగా కడ వెడు నీళ్ళు కక్కుచుండెడివాడను. భోజనము జేసిన కొంతకాలమునకు రెండుపూటలు వెళ్ళు చుండెడిది. కుడిడొక్కలో రెండుబిళ్ళలు గట్టి పోటు పొడుచుచుండును. కొన్నిరోజులు ఎడమ డొక్కలోను వుండేది. ప్రధమములో ఆయు ర్వేద వైద్యునియొద్ద కొంత చూర్ణము తీసు కొంటిని. ఇరువదిరోజులు తగ్గినట్లైయుండి తదు పరి హెచ్చెను. మఱికొన్ని రోజులకు మఱి యొక వైద్యునియొద్ద ఒక మాసమురోజులు ఔషధము తీసుకొంటిని. పదిహేనురోజులు తగ్గి నట్లైయుండి మరల హెచ్చెను. తదుపరి కొన్ని రోజులకు మరియొక వైద్యునియొద్ద 6 మాస ములు ఔషధములు తింటిని. అప్పుడుకొంచెము తగ్గినట్లైయుండి హెచ్చెనది. కొన్నిరోజు లటుల బాధపడుచుంటిని. క్రమముగా డొక్కలోపోటు హెచ్చుటచే బాధకోర్వలేక ధరణికోట ఆశ్రమము నకు వెళ్ళితిని. అచటఉపవాసచికిత్స ప్రారంభించిరి. ప్రతిరోజు రెండు నిమ్మకాయల రసముతో పది హేనురోజు లుంచిరి. తొట్టిస్నానము ప్రారం భించిరి. తెల్లవారుఝామున 4 గంటలకు లింగ

స్నానము, ఆసనముల వేయుట, 6 గం॥కు వండు రాచుకొని 7 గం॥ సర్వాంగస్నానము, 8 గం॥ నిమ్మకాయరసం పుచ్చుకొనుట, 11 గంటలకు యెనిమాచేయుట 5 గం॥ కటిస్నానం, 5 గం॥ కొంచెము నడక, 5 గం॥ నిమ్మకాయరసం పుచ్చు కొనుట. 13 వ రోజున యెనిమా చేసినవెంటనే చేరెడు రాళ్ళుమాదిరి మలము పడినది. 14 వ రోజునచేరెడురాళ్లుపడినవి. కొంత నల్లటిమలము పడినది. తదుపరి డొక్కలోపోటు తగ్గెను. మఱి కొన్నిరోజులకు డొక్కలో యున్న రెండు బిళ్ళ లు హరించినవి. ఇరువది సంవత్సరములనుంచి కడుపుమీద కణితిమాదిరిగాయుండు బిళ్లయు హరించినది. ఎనిమిది మాసములనుంచి గజ్జ లలో రెండువైపుల నున్న బిళ్ళలు హరించి పూర్తిఆరోగ్యము గలిగినది. 1 నెల పదిహేను రోజులకు అన్నము ఒక పూట పెట్టించిరి. ఆకలి జాస్తీ అయినది. రెండవ పూట గోధుమలు పెనలు కలిపి నానబెట్టినవి 5 గుప్పెళ్ళు ఒక కొబ్బరిచెక్క బెట్టించిరి. ఇంకా ఆకలిగానే యుండేది.

మఱియొక వారమునకు రెండుపూటలు అన్నము బెట్టించిరి. రెండుపూటలు సాఫీగా విరేచన మగుచుండెను. నిద్ర బాగా పట్టుచున్నది. రెండు మాసములకు చికిత్స ఆపినారు. ఇప్పుడు చాలా ఆరోగ్యముగా యున్నాను.

విజయ

సచిత్ర హాస్యరస విజ్ఞాన మాసపత్రిక

సం॥ర చందా రు 1

మేనేజరు : విజయ, విజయనగరము.

మాబిడ్డ విషమజ్వరాన్ని

వెక్కిరించింది

కే. శ్రీరామమూర్తిగారు

ఒకప్పుడు మాయుపదేశకులును ప్రకృతిశాస్త్ర వేత్తలునగు పు. వెం. గారు ఒకరోగికి వ్రువప సించునట్లును తొట్టిస్తానముచేయునట్లును సలహా నిచ్చియుండిరట. అట్లు జరుపుచుండగా ఆరోగి బండుగు లొకరు వచ్చి అయ్యా! తొట్టిస్తానం చేయించుచున్నారు; బాగానే యుంది; మందు ఏమి వాడించుచున్నారని అడిగారట. పాపం! ఆయనకు మందుమీద అంత నమ్మకం వున్నను ఆబాల గోపాలం తెలిసియున్న 'లంకాం పర మావధం' అనేమాట తోచకపోయింది. ఏం చేస్తాం! వీధివీధికి డాక్టర్లు వెలియటంకో మందుల వ్యామోహం యెక్కువయింది. ప్రకృతిశాస్త్రం అంతబాగా ఎరుగకున్నను ఏవోకొన్ని ప్రకృతి బద్ధమయిన సూత్రముల ననుసరించుటవల్ల నాబోటివారికికూడా డేమం కలుగుతోంది.

వినండి, 1934 సం॥ శావణం లో నా 3 ఏండ్ల పిల్లకు జ్వరము వచ్చింది వస్తూ 103 డిగ్రీలతో ప్రారంభమయింది. నేను మామూలుగా జ్వరము లకు అమలులో నున్న ప్రకృతిచికిత్స మొదలు పెట్టాను-అంటే వ్రువవాసం వ్రుచుతూ పొద్దుటి పూట ఎనిమీ చేయించటం, బురదపట్టీలు రోజు కు 3 సార్లు 1 గంటల వ్యవధితో వేయించటం, రోజుకు 6 సార్లు నీలిరంగునీసానీళ్లు 1 ట్రాన్సు చొప్పున యియ్యటం, సాయంకాలం 4 గంటల తరువాత ఒకగంటనేపు మేడమీద నీరెండలో కూర్చోపెట్టడం, రాత్రికి పిల్లమీద నీళ్లతోవున్న నీలిరంగునీసాలోనుంచి నీలికిరణాలు పడేటట్లుగా లాంతరు పెట్టడం చేస్తూన్నా. ఈవ్రువశమనా లతో ఒకడిగ్గిటంపరేచరు దిగుతూ పిల్ల చాలా

తేటగా వ్రుంట్లోంది. ఇట్లాచేస్తున్నా టెంపరేచరు తగ్గుదలకు రాక పిల్ల జ్వరమువల్ల మైరానపడక కేవలంగా జబ్బుపిల్లకు మంచమే లేక మాచేతు ల్లోనే వ్రుండి ఆడుకుంటూ వ్రుం డే ది. టెం ప రేచరు తగ్గనందువల్ల నాకు గాబరా వుట్టింది. ప్రకృతివైద్యం యిం త కు వ్రుర్వ మే చే సు కుంటూ అందులో సులువు మెలకువలు అనుభ వించుచున్న నాభార్యమాత్రం నిర్లక్ష్యంగా వ్రుండి పిల్లను ఆడించుకుంటూవుంది. మాయుప దేశకులు బెజవాడ వచ్చారని ఎవరోచెప్పారు. నాప్రాణం లేచివచ్చింది. వెంటనే భోంచేసి రాత్రి 8 గంటలకు వారిని కలుసుకున్నా; పరున్నారు. ఇప్టాగోష్టి మాట్లాడిన వెంటనే నెమ్మదిగా పిల్లస్థితి - యింత చికిత్స చేస్తున్నా టెంపరేచరు తగ్గకపోవడం అంతా చెబుతూ యుండగానేనాగాబరా కనిపెట్టి, యింకోగొడవ బెట్టి చివరకు నేను స్తిమితంగా వ్రున్నసమయం లో “బాబూ! ఇంత గాబరాపడి ఏంచికిత్స చేయించగలవు? టయిఫాయిడ్ జ్వరం, దాని కోర్సు 21 రోజులుకానిదే నార్మలుకు వస్తుందా? ఏవేడి కలుగచేసే మందులో పాలో యింకా యేమయినా యిచ్చి 3 వారములజబ్బును 5 వారములవరకు పెంచవచ్చునుగాని ఏ యం. డి. లు గాని 3 వారములలో తగ్గించలేరు. ఈవిధం గానే చికిత్స చేయించు” అని ధైర్యంచెప్పి యింటికి పంపారు. నాభార్యతోగూడా ఏదో మాటలనందర్భములో యిది టైఫాయిడ్ అని వెళ్లబుచ్చా. ఏడువు ప్రారంభించింది. దానిని చూచి పిల్ల, వారిద్దరిని సమదాయించుకుంటా

నికి నేను మొదలుపెట్టా. అప్పుడు పెద్దదిక్కులేదు. నాకు జబ్బులఅనుభవం లేదు. ఇక చూడండి నాస్థితి. ఇంతలో పిల్ల నిద్దరపోయింది. దానితోపాటు తల్లికూడా. ఇక పిల్లఉపచారాలు నాకు మిగిలినవి. ఈసందర్భములో ఒక సంగతి జ్ఞప్తికి వస్తోంది. మాఆశీసులో ఒక ఉద్యోగి వుండేవాడు. ప్రొద్దుటిపూట ఆలస్యంగా వచ్చేవాడు. ఎందుకింత ఆలస్యంగా వచ్చావు? అని అడిగితే “చీకటితోలేచి పిల్లకు పాలిప్పించుకుని ఆసుపత్రినుంచి మందు తెచ్చుకుని మాయావిడకాళ్లు పిసుక్కుని వంటచేసి భోజనాలు చేసుకుని వచ్చాననేవాడు. నవ్వకండి, సంగతేమిటంటే అతని భార్య వాతరోగంచేత కాళ్ళు పడి వాతనొప్పులతో బాధపడేదట. అతనికీ పెద్దదిక్కు లేదు.

తెల్లవారింది. పిల్ల మామూలుగా తేటగావుంది. నా భార్యకు ధైర్యం వచ్చింది. ఇట్లా చికిత్స నడుపుతున్నాం. కృష్ణనీళ్ళు తప్ప యితర ధారకం లేదు. పళ్ళుకూడా తినేదికాదు. రెంపరేవరు చార్టుకూడా వ్రాశాను కాని అది యిచట అనవసరం అని తోచింది. అంటే 103, 104 డిగ్రీలకు టయిఫాయిడ్లో తగ్గి వుండదుగా. 13 రోజులు గడచినవి. మా అన్నగారు సకుటుంబంతో చూడాలని వచ్చారు. పిల్ల నీరసించి వుందిగాని చలాకీగావుంది. మధ్యాహ్నం జ్వరం 104 వుంది. గొంగళిచుట్ట వేద్దామని పెద్దగుడ్డ తడిసి పాదాలు మొదలు కంఠంవరకు చుట్టటం ప్రారంభించా. వెంటనే అన్నగారు వచ్చి నా చేతులు పట్టుకుని, యింత జ్వరంమీద వున్న పిల్లకు తడిగుడ్డ చుడుతున్నావు. వాతం కమ్ముతుంది. ఏ డాక్టరువద్దకై నా తీసికొని వెళ్ళుదాం, డబ్బుకు యిబ్బందిలేదు. అంటూ మొదలు పెట్టారు. మా వదినగారు “అయ్యో తడిగుడ్డ

చుడితే యింకేంబ్రదుకుతుంది పిల్ల? అంటూ లోపలికి వచ్చింది. ఇదంతా చూస్తూ నా భార్య నవ్వుతోంది. అన్నగారు అంత రాతిగుండేమిటిరా? అంటూ తప్పుకున్నారు. తడిగుడ్డచుట్టపై న గొంగళి కప్పాను. పిల్ల కులాసాగా నిద్ర పోయింది. 45 నిమిషాలవరకు యీ వైద్య విధానం చెబుతూ అన్నగారిని, వదినగారిని కూర్చుండబెట్టా. ఆయిర్వేదం అభ్యసించుచున్న నా తమ్ముడు అతని గురువుగారివద్ద మం దిప్పించ మని చెప్పించాడు. ఇంతలో పిల్ల లేచింది. తల్లి దానిని దొడ్లోకి తీసికొని వెళ్ళి గొంగళిచుట్ట వేయటంలో చెమట పట్టి వుంటుందిగనుక చన్నీళ్ళన్నానం చేయిస్తోంది. మా వదినగారు పరుగుపరుగున వచ్చి అయ్యో పిల్లకు చన్నీళ్ళన్నానం చేయిస్తోంది! అని అన్నగారితో చెప్పింది. ఆయనగారు ఏమి మాట్లాడలేక మీరు యీ టయిఫాయిడ్ పిల్లను యిట్లా బలవంతముగా చంపదలచినట్లుంది. నేను సహించి చూడలేనంటూ సాయంకాలమే ప్రయాణం సాగించారు. అయితేయేమిలేండి! పిల్లకు నయమయినతరువాత మాయిద్దరి మనస్తైర్యములను మెచ్చుకుని, ఆస్థితిలో మీవది నయినచో శనీసము 100 రూపాయిలు డాక్టర్లకు మందులకు వాడటమేకాక నన్ను గందరగోళం పరచే దన్నారు. రెండవవారంమధ్యలో మా వైద్యులు వచ్చిచూచి స్థితి బాగావుందని చెప్పి జ్వరం పక్కమయి పథ్యానికి రావటమునుగురించి చెప్పివెళ్ళారు. 18 వ రోజున అత్తగారు వచ్చి పిల్లనీరసస్థితి చూసి విచారించారు. ‘జ్వరం యెప్పుడు పథ్యానికి తిరుగుతుందో’ అని చూస్తున్నాం. 22 వ రోజున 99° డిగ్రీలువుంది జ్వరం. పిల్ల ఆకలిఅంటూ మొదలుపెట్టింది. బాల్గోజావ మాఅత్తగారు ధారకంచేసి మంచి రోజున వారి

యింటికి తీసుకువెళ్లారు. అక్కడనుంచి కిశమన, ద్రాక్ష మొదలగు పళ్లుతింటూ పిల్ల తేలి మామూలుగా నడచింది. అప్పటినుంచి నాకు ఏవిధమయిన జ్వరమన్న తృణప్రాయమని తోచింది. మందులు వాడి వంట్లో వేడి వృద్ధిచేయక పోవడంచేత నేమో పళ్లరసం వంటబట్టి పిల్ల రోజుకురోజుకు

తేరుతుంది. ఈ చికిత్స అంటే మూతి విరచే మా నాయనగారు, అన్నగారు, వదినగారు యీ వైద్యం జ్వరములకు పెట్టింది వేరని చాటటం మొదలుపెట్టారు. వదినగారుకూడా యీ ప్రకృతి పుస్తకాలు పంపవలసిందని నాకు కబురుచేసారు.

మూర్ఛవ్యాధికి చికిత్స

నా కుర్రవానికి షుమారు రెండుమాసములనుంచి మూర్ఛమాదిరిగా రాత్రి 7 గంటలవేళకు (Fit) (కమ్మడు) వచ్చి రెండుగంటలకాలము ఉంటూ చూచి సహించలేనంత బాధ పెట్టుచుండేది. అట్టిసమయములో గుడివాడ జనరల్ ఆసుపత్రికి తీసుకొనిపోగా సర్జన్ గారు, యిది చాలాకాలము నకుగాని నయముకాదని చెప్పిరి. యింకాకొందరింగ్గీ మువై దుర్బలకు చూపగా మూడుమాసములు మందు పుచ్చుకొనవలెనని చెప్పిరి. అంతట మా గ్రామకాపుర స్తులే శిష్టా వేంకటేశ్వర్లుగారు చూచి కాంతచికిత్స చేసినట్లయిన త్వరలో తగ్గునని చెప్పిరి. అట్లుచేయవలసినదని వారినికోరగా అంగీకరించి యీ క్రిందివిధముగా చేసిరి.

(Fit) రాగానే వారువచ్చి మంత్రించినట్లుగా ఒక హస్తము శిరస్సు వెనుక భాగమందును రెండవ హస్తమును మలుగులవూదనువుంచిరి. కొంతసేపు దిగువనకు హస్తచాలనముచేసిరి. చికిత్స పూర్తయినదిగనునకు ఒక అర్ధగంటకాలమునకే తెలివినవచ్చినది. తరువాత కొంత మంచినీరు మంత్రించి

యిచ్చిరి. మరునటిదినమున (Fit) రాకపూర్వమే ఒకసారి యెసీమాచేసిరి. వేడినీటి స్నానమును చేయించిరి. ఆరోజునకూడ మామూలువేళకే (Fit) వచ్చెను. క్రిందటిదినమువలెనే చికిత్స చేయగా 15 నిమిషములకే స్మృతివచ్చెను. మూడవ దినమున తిరిగి యెసీమా, వేడినీటి స్నానము చేయించిరి. ఆరోజున (Fit) వచ్చు సమయము నకు తలనొప్పిమాత్రమువచ్చి పదినిమిషములకు తగ్గిపోయెను. నాల్గవరోజున 40 నిమిషములు ఎండలో పరుండపెట్టి తీర్థము యిచ్చిరి. యిట్లు జరిగి యిప్పటికి ఒకనెల 15 రోజులు అయినది. (Fit) వచ్చియుండలేదు. కుర్రవానికి ఆజబ్బులో నున్న బుద్ధిమాంద్యమున్నూ వదలినది. వేంకటేశ్వర్లుగారు కొద్ది వయస్సులో యీలాటి విద్య సంపాదించి మహోపకారము ఒనర్చియున్నారు. ఈవిద్య లోకములో అభివృద్ధి నొందింపజేయుట కున్నూ శ్రీ వేంకటేశ్వర్లుగారు చేయు లోక సేవకు ఆయురారోగ్యవిశ్వర్యాభివృద్ధి నొసంగ కలుగ గలందులకున్నూ భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ వున్నాను.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాయామము			
	ఇతరులకు	చందాదారులకు			ఇతరులకు	చందాదారులకు	
క్షయ	0 12 0	0 8 0		అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0	
శుక్లనస్రము	0 12 0	0 8 0					
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0					
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి నెనుకటి సంపుటములు			
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు			
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0	
అదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0			చందాదారులకు	1 2 0	
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు			
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0	
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	2 8 0	
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0	
1 భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	1 0 0	
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0	
					చందాదారులకు	3 0 0	

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexuality and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antiq̄ue paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)

Rs. 10

Post-publication price

Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్రసహజవైద్యమాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినయములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాసపడి జెనుజెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న కారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా అతిమాత్రము, త్వయ, కుష్టు, గాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వాయుమము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

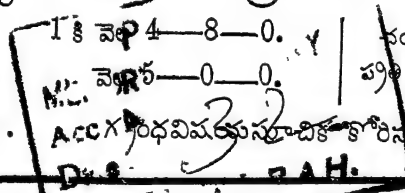
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిగ్రహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు.

నిండుతోలు స్థగిబిల్ బైండు

పోస్ట్ జి ప్రోత్సేకము.



చందాదారులకు తగ్గింపు
ప్రతి 1-కి రు 1-0-0.

Dr. P. Venkateswamy

కొత్త కూర్పు.

ప్రకృతి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందుజేర్పబడి నూతన ఘోషన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్పబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు,

అసలు శెల రు. 3-0-0.

400 పుటలు.

ప్రకృతిచందాదారులకు, శెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

నవీత్ర నవహరి నవద్య నవభవ నవత్రయ

CHIEF RAMAKRISHNA MATH
SRLE...
VALU...
శ్రీ సత్య నాథం శత్రుంగం
భారతదేశమునందు
అనుమతము కలిగినది



నెపేంబరు
1937
140 లు 23
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0 లు.
బెజవాడ



ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల	వెల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికభాగం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైసీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విషత్వ	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిత్రము	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమైక్యతనపు గోళ	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపకృతాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దుర్భాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

వెల వెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కు పొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిషత్వ	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
హీరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతి చికిత్సాస్థానములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజ వైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯

నెవ్వు ౦ బ ద 1937

సంచిక 9

విషయ సూచిక

హనుమయ్యవర్ధంతి	258
దేవుడిచ్చిన ఆయువు	260
వర్ణస్ఫురణము	262
వర్ణవైద్యము	263
వ్యాయామము పాణిణియము	264
ప్రకృతిచికిత్స - జ్వరములు	265
తోటలు	269
సంతాననిగ్రహమా? ఆత్మనిగ్రహమా?	270
నావిషజ్వరము పోయినవిధము	272
ప్రకృతిచికిత్సాలయము - రాజమండ్రి	273
ప్రకృతిగృహవైద్యము	274
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	275
నూతనప్రకృతిచికిత్సాశ్రమము	278
విదార్థివిలాపము	279
బాలక్రీడలు	281
గ్రంథవిమర్శన	285
బిడ్డల ఫోటోఫోటీ	287
ప్రకృతికార్యాలయట్రిపు లెక్కలు	288

హనుమయ్య వర్ధంతి

అనేకరకముల మనుష్యులతో ఆయనకు మైత్రి ఉండేది. ఎవరితో ఆయన స్నేహము చేస్తే వారంతా ఆయనశీలమును అనుసరించటానికే ప్రయత్నము చేసేవారు. ఆయన శీలముయొక్క ప్రాధాన్యాన్ని అంతబాగా గుర్తించారు. కనుకనే వారు అందరికీ అంత ఆదర్శప్రాయులైనారు.

నిరాడంబరత ఆయన ప్రధానమైన సుగుణము. చనిపోయేముందు గూడా ఆయనవలన ఆనంగతే మేము తెలిసికొన్నాము. ఆయన నన్ను సమీపమునకు పిలుచుకొని 'Let me die unnoticed'. తాను చచ్చిననంగతిని గురించి యెవరికీ వెల్లడింపవద్దన్నారు. ఎంతోమంది తాము బ్రాహ్మణులగా యెవరికీ చిట్టడుగంజి పోయక పోయినా తమ అంత్యక్రియలు మాత్రము పరిధవముగా జరుగవలెనని కోరుతారు. అంత్యక్రియలను గురించిగూడా ఆయన చెప్పిన దేమంటే "Throw me on the bellows of kistna". "క్రిష్ణలో పారవేయి, నాకు తెలుసు, ఈ దేహము మన్నుతప్ప యింకా యేమీలేదు. ఆత్మ పరమాత్మవస్తువు. దానిని అనుభవించి తెచ్చుకోవటానికే యిన్నాళ్లనుంచి సాధన చేస్తున్నాను."

ఆయనకు మోక్షముకలిగి దో లేదో యెవరూ చెప్పలేరు కాని అది ఆయనకు సమీపములో నున్నదని మాత్రము ఆయనను యెరిగినవారందరము తలస్తాము.

ప్రకృతిపతికనుగురించి ఆయన చాలా శ్రమపడ్డారు. కాకితాలు పూవులు చూడటం దగ్గరనుంచి అచ్చు పడిన సంచికలకు వై కాకి

తాలు అతికించి చిరునామాలు వ్రాసి పోస్టులో వేసేదాకా అంతవని ఆయనే చేసేవారు. మంచి వ్యాసాలు వ్రాయటం; వచ్చిన వ్యాసాలలోని తప్పులు దిద్దటం, తిరిగి వ్రాయటంగూడా ఆయనే వ్రాసేవారు. చందాదారులు మరీమరీ తగ్గిపోతే పత్రిక ఆపివేయరాదా? ఎవరికొరకీ శ్రమ అనేవాణ్ణి. ఆయన అనేవాడు "చివరకు డెమిక్రాక్రసీలో ఒక్కకాకేతమన్నా అచ్చు వేయించి ప్రకృతి అనేపేరుతో పంపుతూనైనా ఉంటాను గాని నేను జీవితాంతము పత్రికను ఆపను. మీరుగూడా ఎన్ని అవాంతరాలువచ్చినా పత్రిక మాత్రం ఆపివేయకండి" అని దీనిమైనదృష్టితోను, స్థిరచిత్తిముతోనూ నావంకచూచి అన్నారు. "ఏమైనానరే ప్రకృతి ఫిజికల్ కల్చర్ అంత పెద్దపత్రిక చేయాలి. ప్రతిఊరిలో ప్రతియింటిలో పత్రిక ఉండాలి. మనం యింతవరకూ చాలా (effeminate) స్వల్పమైనవని చేశాము. మంచి వ్యాసాలు శ్రద్ధగా కూర్చొని మీబోటివారు వ్రాస్తే పత్రిక వారు కొని చదువుతారు".

ఆయనకు అంత విశ్వాసము. మేము కూడా పత్రికను యెన్నో విధముల పెంచినాము. బొమ్మలు చేర్చాము. భాషగూడా తేలికగా తెలిసేటట్లే వ్రాస్తున్నాము. ఏమైనా యింత వరకు పత్రిక స్వయంపోషకముగా లేకపోగా నష్టప్రదంగా ఉంది. ఏమిచేయాలో తెలియటం లేదు. ఇందులో యే వ్యాసాలైనా ప్రజారంజకముగా ఉంటే మాకు తెలియజేయవచ్చు. ఏ వైనా కొత్తపోషకాలు కావలిస్తే వ్రాయవచ్చు. కాని యెవరూ యేమీ తెలుపరు. నిద్రపోయేవానికి మొక్కినట్లున్నది, పత్రికాధిపతుల పని.

ఇప్పటికీ పత్రికచందాదారుల సంఖ్య 2, 3 వందలమధ్యనే ఉంటోంది మాకు 500 చందాదారులైనా కావాలెను. మీరు యేమిసహాయము చేస్తారు? మీ గ్రామములో యేమన్నా ప్రచారం చేస్తే చందాదారులను చేర్పించటానికి వీలున్నదా?

చందాగూడా తగ్గించాలని ఒకప్పుడు అనుకొంటాము. అప్పుడుగూడా కర్మచాలక యీ సంఖ్య నిలిచిపోతే పత్రిక ఆపివేయాలినివస్తుంది. ఏమి చేయటానికి తోచటంలేదు. మీ సలహా వ్రాసి పంపండి.

9-8-37 తేదీన హనుమయ్యగారి 31 వ వర్ధంతి జరిగింది. ఉదయం రావుసాహెబ్ వేమూరి రామకృష్ణరావు యం. ఎ., పి. హెచ్. డి. గారి అధ్వర్యమున బ్రహ్మాపానన జరిగినది. అందరికీ పండ్లు పంచిపెట్టబడినవి. సాయంత్రం 3-30 మొదలు 5-45 వరకు రామకృష్ణరావుగారే కాపీతక్కిఉపనిషత్తునందలిరూపణమును సభ్యులకు వివరించి చెప్పిరి.

సాయంత్రం 6 1/2 గంటలకు గాంధీపార్కులో మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావు గారి ఆధిపత్యమున బహిరంగసభ జరిగినది.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు చెన్నరాజధానికి కొత్త పార్లమెంటరీ ప్రధాన కార్యదర్శులగు అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావుగారిని గురించి చెప్పి అగ్రాసనాధిపత్యము వహింపగోరిరి. పు. వెం. గారు అనువదించిరి.

తరువాత కాళేశ్వరరావుగారు చమత్కారమైన చక్కని ప్రారంభోపన్యాసము చేస్తూ నవనాగరికతపేరుతో సంఘములో ప్రవేశించి బాధించుచున్న నాశనకరమైన కాఫీ, టీ, కోకో, త్రాగుడు మొదలగువానిని గురించి చెప్పిరి. తరువాత పత్రికాధిపతులగు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రకృతిమతమును గురించి విపులమైన డిప్లొమన్యాసమును గావించిరి.

తరువాత వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారును కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారును ఉపన్యసించిరి. బ్రహ్మశ్రీ ఆదిభట్ట నారాయణదాసుగారు “పథ్యాశీ, వ్యాయామి, స్త్రీషుజితేంద్రియః... ..నరో నరోగీభవతి” అనే సంస్కృతశ్లోకము చదివి వివరించి చెప్పిరి.

వందనములతో సభ ముగిసెను.

శ్రీయోగవ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సాలయము

మార్తోట, రేపల్లె తాలూకా.

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజంక్షన్లు కోతలు, కాల్పులు, అవసరములేకుండ యోగవ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్టు, బొల్లి, ఉబ్బనము, క్షయ, మూర్చలు, పిచ్చి, వంధ్యత్వము, మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలును నివారంపబడును.

బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-1-0 పోస్టల్ బిల్లు పంపవలెను.

మా దేవాలయానికి ముందు ఒక చిన్న మడుగుండేది. అందులో మోకాలులోతు నీరుండేది. సమీపములోనే మా బడి. మా పంతులూ యింకా కొందరు కలిసి చీట్లపేక ఆడుకుంటూ ఉండేవారు. సాయంత్రం నాలుగుగంట లైంది. చీట్లపేక ఆడే పెద్దమనుష్యులంతా ఆ మడుగు దగ్గరకి పరుగెత్తారు. మేమూ వెళ్లాము. అందులో ఒకడు చచ్చి పడి వున్నాడు.

తెనాలినుంచి సారాయి జాడీతో తీసుకొనివచ్చి మున్నంగిలో అమ్ముతూ ఉంటారు. ఒకడు వారానికి ఒకసారో రెండుసారులో జాడీ తెనాలి తీసుకొని పోయి సారాయి నింపించుకొని నీలు చేయించుకొని మున్నంగి తీసుకొని పోయి దుకాణదారునికి వప్పగింత పెట్టుతాడు. ఇట్లా తెస్తూ వుండగా దోపలోనే యింకొకడు తటస్థ పడి ఆ జాడీలోని సారాయి పోయమన్నాడు. ఆ కూలివాడు 'నేను పోయను. పోస్తే దుకాణదారు నాగొంతు కోస్తాడు' అన్నాడు.

రెండోవాడు కలియబడి జాడీ లాక్కొని నీలు ఊడగొట్టి సారాయి త్రాగనారంభించాడు. జాడీతెచ్చిన కూలివాడు మళ్ళీ కలియబడ్డాడు. ఈ సారి సారాయిమత్తులో ఉన్నాడేమో వాడూ కలియబడ్డాడు. ఒకసారి వాడూ ఒకసారి వీడూ గెలుస్తున్నారు. ఎవడు గెలిస్తే వాడు జాడీ లాక్కొని బాగా బలమువచ్చేటందుకు సారాయి త్రాగినారు. ఈ పెనగులాట చీట్లపేక ఆడేవారు చూస్తునే ఉన్నారు. తమాషా చూస్తున్నారు. అందులో జాడీకూలివాడు ఓడి మున్నంగి పరుగెత్తుకొని వెళ్ళినాడు.

రెండోవాడు యిగోతదగ్గరకుచేరి ఒళ్లు మంటలు పుట్టిందికాబోలు స్నానమారంభించాడు. అందులో తలగూడా ముంచాడు. ఆ గుంటలో

తూటుఆకుఉంది. తల పైకి తీసుకొనేప్పజ్జి వాడికి లేకపోయింది.

ఈ సంగతులు తెలుసుకొని ఆ పెద్దమనుష్యులు అనుకొన్నారు. "మనంచూస్తూ ఊరుకొన్నాము గాని వీల్లిద్దరిని మత్తుదిగేదాకా కట్టివేసి ఉంచితే యీ ఆపత్తు వచ్చేదికాదు" అని.

ఇలాగే ఎండరో తాము కోరితెచ్చుకున్న ఒక వ్యసనానికి లోబడి దానిలోనుంచి బయటికి రాలేక తన్నుకుంటూ ఉంటారు. వారిని కదిలిస్తే ఆవ్యసనము మానినతరువాత చస్తేయేమి, బ్రతికితేయేమి! అంటూ ఉంటారు.

తెనుగు నటకులలో ఒకాయనకు కందిపచ్చడి యివ్వము. ఏమి లేకపోయినా కందిపచ్చడిో పెనర పచ్చడిో ఉండాలి. చివరకు యిన్నిముడిమినుములు నూరివేసినానరే. ఆయన ఆప్లుపిత్తముతో బాధ పడేవాడు. ఒకరోజున ద్రౌపదినాటకము. సాయంత్రం అయ్యేటప్పటికి గుండెల్లో మితములేని నొప్పి ఆరంభించింది. డాక్టర్లు వచ్చి ఊరాలు యేవో త్రాగించారు. తగ్గలేదు. ఊరాలే ఇంజెక్షన్ గూడా చేశారు. బాధతగ్గలేదు. నాటకం సాగుతుందేమోనని ప్రేక్షకులు 11 గంటల దాకా ఆగారు. తరువాత ఆగిపోయింది. ఆ బాధ ఆయనకు 4 రోజులదాకా తగ్గలేదు. నేను అక్కడికి వెళ్లాను. నాలుగుమాసములు పప్పుపదార్థములు మాని తొట్టిన్నానము చేయమన్నాను. ఆమహారాజు అంటాడు "అబ్బాయీ పప్పు పదార్థములు మానినతరువాత జీవించి మాత్రం లాభమేమిటి? ఏదో యిలాగే బాధపడుతూ నైనా యింత తిని బ్రదుకనీయి" అన్నాడు.

కనుక ఏదో ఒకవిధమైన జీవితానికి అలవాటు పడ్డవారు ఎంతబాధపడుతూనైనా ఆవిధంగానే జీవిస్తూఉంటారు. ఇంకొకరకమున్నారు ప్రాణము

పోతున్నా దురభ్యాసము మానలేనివారు. మాఉళ్లో ఒకమాలవాడు ఉండేవాడు. వాడికి కడుపులో మంట పుట్టింది. నావద్దకు వైద్యానికి తీసుకొనివచ్చారు. మాంసము, చేపలు, గుడ్లు, కల్లు, సారాయి, చుట్టా మానివేస్తే మందిస్తా నన్నాను. ఒప్పుకొన్నాడు. నీలిసీసాలోని నీరు త్రాగించినాను. కడుపులోనిమంట నెమ్మదిగా తగ్గింది. తరువాత 1 సంవత్సరానికి తిరిగి కడుపులో మంట పుట్టింది. కొడుకు వెంకట్రామయ్యగారివైద్యము చేయమన్నాడు తండ్రిని. ధూమపానరతుడైన ఆ తండ్రి అంటాడా “వెంకట్రామయ్యగారిదగ్గిరకి పోతే చుట్ట మానమంటాడు. చుట్ట మానినతరువాత బ్రతికితేమాత్రం ఏమిలాభం? నన్నిట్లాగే చావనీయి” అని. అట్లాగే కడుపులో మంటతో తీసుకొని చనిపోయినాడు.

తింటేమాత్రం బ్రతుకలేమా? అనే యింకొక తెగ ఉంది. వాళ్లు బాగా తినటంతో ఆరంభిస్తారు జీవితం. వాళ్లు పెద్దవాళ్లు అయ్యేటప్పటికి తినలేకపోతారు. తిన్న అలవాటుచేత నానా ఊరభలూ పడతారు. వంటచేసేవాండ్రను నానా తిప్పలూ పెడతాడు.

ఒక యింట్లో పెండ్లి. ఆ యింటి అల్లుళ్లు యిద్దరూ చెరో కోరికా కోరారు. నేను చెప్పిన బోగంమేళం పెట్టితేగాని పెళ్ళికి రానన్నాడు ఒక రసికుడు. భోజనప్రియుడు అన్నాడు ‘నేను ఏర్పాటుచేసిన వంటవాండ్రను పెట్టితేనే నేను పెండ్లికి వస్తాను’ అని.

భోజనప్రియుడికి అగ్నిమాంద్యము (Dyspepsia) ఆరంభించింది. ఒకరోజున నేను వారియింటికి వెళ్ళినాను. భార్యకు భోజనము తయారుచేసే విధానము ఉపదేశిస్తున్నాడు. కందిపచ్చడిలో చింతపండు వేయాలి. కొన్ని యెండుమిరపకా

రాలె. మెరపకాయలు వేయించి ఆ పచ్చడిలో నలపాలె. ఆ యిల్లాలు అలాగే చేసింది. తీరా భోజనముముందుకు వచ్చేటప్పటికి ఆయన ఆ పచ్చడి యెక్కువ మెదిగిందని విసుక్కుని అన్నము తిననే లేదు. ఆయన యిప్పుడులేడు. తమకు రానున్న సుఖాన్నిగూడా మానుకొని తమ వ్యసనాలవెంటనే పోయేవారు యింకొక తెగ ఉంది.

ఒకనికి 22 సంవత్సరములవయస్సు. అతనికి మూర్ఖులు. బాగా బలంగా ఉన్నాడు. వాడితండ్రి నేను కలిసి చదువుకున్నాము. నన్నుపిలిపించి వైద్యము చేయమన్నాడు వెళ్లాను, చూచాను, పండ్లు మాత్రము పెట్టుతూ తొట్టిస్తానాలు చేయిద్దామనుకొన్నాను. వాడు వినడన్నాడు. మేమిద్దరమూ కలిసి పథకము కుదిర్చాము. పండిన అన్నమూ, కూరలు, మజ్జిగా వాడుతూ తొట్టిస్తానములు చేయించటానికి యేర్పాటు చేసినాము. ఉదయం 1 పెసరట్ట, 2 యిడ్డెనలు, ఒక కప్పు కాఫీ త్రాగాలె. దినానికి 2 పాకెట్లు సిజర్ సిగరెట్లు త్రాగాలె. ఈ పద్ధతి కుదరక పోతే వైద్యం చేయలేనన్నాడారోగి.

మూర్ఖులు నయమైతే భార్య రజస్వల అయి యున్నది. సుఖంపవచ్చు. రోగము నయము కాకపోతే పిల్లను కాపరానికి పంపమన్నారు ఆమెపుట్టింటివారు. మందు వైద్యులెవరూ యీ మూర్ఖులు నయమాతాయి అనటంలేదు. అయినా ఆ వ్యసనాలను అతను వదలనే లేదు. కనుకనే వ్యసనములలో చిక్కుపడకుండానే మనిషి జాగ్రత్తపడాలె. ఒకసారి చిక్కుపడితే రావటం కష్టము. దురభ్యాసాలకు చిక్కి అందులో నుంచి పెల్లగిలి రాలేక మృతినొండేవారు ఆత్మ హత్య చేసుకుంటున్నారు అనవలసిందేగాని వాళ్ళకు దేవుడిచ్చిన ఆయువు పూర్తిఅయిందని

వ ర స్ప ర ణ ము

శ్రీయుత గంధం సీతాపతిశర్మగారు
ఉపాధ్యాయులు, లింగంగుంటపాలెము.

తే॥ గీ॥ బ్రహ్మవిష్ణుమహేశులభంగి సృష్టి
వరుసనీలముఁ బనువును ♦ నెరుపులనఁగ
ముఖ్యమైనరంగులుమూడు ♦ మొదటగలిగె
వాన మిగిలినవర్ణముల్ ♦ ప్రభవమయ్యె.

తే॥ గీ॥ తల్లివర్ణంబు నీలంబు ♦ దానిఁ బనువు
గలియ నాకుపచ్చనిరంగు ♦ గలిగె నీల
రక్తములుఁగూడ నూదాఖ్య ♦ రంగుపుట్టు
పనుపెరువుఁగూడ నారింజ ♦ వర్ణ మొదవు.

తే॥ గీ॥ నీలముఁ బనువు నెఱుపులు ♦ లీలఁగూడ
నలువగును నేడువర్ణ ముల్ ♦ వెలయుచుండు
నిందృధనువున రవికర ♦ బృందమునను
వర్ణములురోగములఁబాపు ♦ వైద్యమెరుగు.

తే॥ గీ॥ హరిశరీరంబు నీలంబు, ♦ నాకనంబు
నీలము, విషముల హరించి ♦ వ్రాలఁజేయు
నుడుకుజబ్బుల నన్నిటి ♦ నడచివేయు
నీల ముత్తమవర్ణమై ♦ క్రాలుచుండె.

తే॥ గీ॥ హరి ధరించుపై డివలువ ♦ నలరుచాయ
ఐదువలసాదముల నుండ ♦ నైనచాయ
లన్ని కుభలేఖలను హత్తు ♦ నట్టిచాయ
పనువుపచ్చ కుష్టులనెల్ల ♦ బాపునిదియె.

తే॥ గీ॥ బమ్మ పుట్టకారణమైన ♦ తమ్మియెరువు
రమణులనుడుటనుండుకుం ♦ కుమయునెఱుపు
సాంధ్యరాగమునుదయభా ♦ స్కరుఁడునెఱుపు
వాతరోగంబుల హరించు ♦ వర్ణ మెఱుపు
రాజనగుణప్రధానవర్ణంబు నెఱుపె.

తే॥ గీ॥ చెట్లయాకులు, పిండెలు ♦ చిత్తభవుని
విల్లు హరితవర్ణంబున ♦ వెలయుచుండు
గడ్డలను జర్మరోగాల ♦ గాయములను
బావఁగలవర్ణ మీయాకు ♦ పచ్చయె గద.

కం॥ వంగరటిపూవు లూదా
రంగగు, నేరేడుపండ్ల ♦ రంగూదాయే
చెంగునఁ బైత్యము దగ్గులు
ఖంగారు స్సెగలఁబాప ♦ గల దీయూదా.

తే॥ గీ॥ వడ్ల నక్కుళ్లు గుమ్మడి ♦ పండ్లు గొత్త
ఖాది తేనెయు నారింజ ♦ గాదె యరయ
క్షయయు మలబద్ధకము మన ♦ స్తబ్ధతలను
నంజురోగాలఁ బాపు నా ♦ రింజరంగు.

తే॥ గీ॥ ఏనుగు నలు పెలుగు నలు ♦ పెలుక నలుపు
తమము నగ్నియరిగినవ ♦ థంబు నలుపు
నలుపు జబ్బుల వృద్ధిగా ♦ నలుపుచుండు
నలుపు తామసమా నరు ♦ ఖలునిఁజేయు.

కం॥ నిర్ణయరవికిరణంబుల
వరారోపితజలంబుఁ ♦ బానముఁజేయన్
జీరించినరోగములున్
బూర్ణముగాఁ బాయు వేగఁ ♦ బూషుని
దయచేన్.

కం॥ రస విష సాషాణాదుల
నెనఁగెడి మందులను మెనవి ♦ యిల
కాయంబున్
బస చెడనీయఁగ నేటికి
వసుగర్భకరాశ్రయంబు ♦ వాంఛింపు
డికక్.

తే॥ గీ॥ సర్పరోగనిరోధభిష్గ్వరునకు
సప్తవర్ణోక్తకిరణప్ర ♦ సారకునకు
తర్కముల తేని ప్రత్యక్ష ♦ వైషమునకు
సర్వసాక్షిరవికి నమ ♦ స్కార మిడుదు.

వర్ణ వైద్యము

ప్రాథమిక విద్యార్థుల కవకాశము.

ప్రకృత్యక్షమైనవంబగు ప్రభాకర ప్రభావం బెరింగి ప్రాథమిక పాఠశాలలోపాఠ్యాయు లెల్లరును దమ పాఠశాలలయందలి బాలబాలికల భావి జీవితాభివృద్ధుల వాంఛించి యాయుర్వృద్ధికరం బును వ్యయరహితంబును సర్వవ్యాధినిర్మూల కంబు నగు వర్ణవైద్యోపయోగంబు పాఠశాల లందు బోధింప నవకాశంబు కలదు. అది యుప యోగించ బ్రతి సోదరోపాఠ్యాయుడును ప్రయ త్నింప శ్రాద్ధించెదను.

ప్రభుత్వవిధాన పాఠపట్టిక ననుసరించి రెండు మూడు తరగతులయందు రంగులను గూర్చి బోధించవలయును గదా. అప్పుడే మఱి కొంత కాలము వెచ్చించి రంగులయొక్క స్వభావము లను గుణములను బోధించినయెడఁ దద్బాల మనోక్షేత్రంబుల నీ వర్ణవైద్య సదృశంబు నాటుకొని యంకురించి మొక్కయై యుపా ధ్యాయ వనపాలక దోహదంబున నీ విద్యార్థి వయోవృద్ధి ననుసరించి యయ్యది వృక్షంబై ఫలించి తత్కృతప్రశ్న బంధువర్గంబున కను భవనీయం బగు ననుట కెంతమాత్రము సందియము లేదు.

బోధన కనువుగాను పసివారికి దెలియులాగునను నాజన్మాంతము మరువకుండ ననువగుననియు ప్రాథమికకులకు వినువులేకుండు నను తలంపునను ప్రక్కపుటలో బొందుపరచినపద్యముల రచించి నా పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు బోధించుచున్నా డను. సామాన్యముగా వారి కేజబ్బు చేసినను వారంతటవారే ప్రథమచికిత్స (First-aid) కు

దొరకొని వ్యయరహితమార్గ మెరింగి యారోగ్యో పేతులై సంతసించుచున్నారు. నేను గ్రామాం తర మేగునమయుంబులైనైతము వారే పాఠ శాలయం దుంచబడిన రంగునీసాలయందు మందుఁ దయారుజేసుకొనుచున్నారు. ఈమార్గ మెల్లరి కనుసరణీయ మని మనవి చేసుకొను చున్నాడను.

అంతియగాక యుపాధ్యాయసోదరు లెల్లరును తమ పాఠశాలాపాఠపట్టికలయందు సూర్యనమ స్కారవ్యాయామముఁ జేర్చుకొని యనుదినోద యంబును దన్నమస్కారంబు లొనరింప జేయుటాయురారోగ్యకరంబును ఫలప్రదంబును శ్రేయోదాయకంబై యుంపు. డిల్లుకన్న నిందు ఫలమధికము. మ॥రా॥రా॥ జోస్యుల శ్రీరామ మూర్తి (ఉండి) కృష్ణాజిల్లా, గారిచే రచింపఁబడిన “సూర్యనమస్కారవ్యాయామము” అను పుస్తక మను స ర ణీ య ము. విద్యాశాఖాధికారులు గూడ నిందుల కపరిమితానందభరితులై యధిక ధనసహాయమొనరింపగలరు. ఇది నాకనుభవైక వేద్యము. డిల్లుకంటే నీ వ్యాయామమున విద్యార్థు లధికాసక్తుత్సవంబులఁ బాల్గొందురనుటకు సందియములేదు. రస, విష, పాపాణాది సమ్మి లితంబై యధికవ్యయకారణం బై నవరుజా ప్రదంబై యాయురారోగ్యాభివృద్ధులకు హాని కరం బైన యాషధనేవంబువలనం గల సప్త కష్టంబులఁ బోకార్చి సూర్యకిరణ చికిత్సావిధా నము వ్యావహారికవిద్యావిధానంబున మన ప్రాథ మిక పాఠశాలలోపాఠ్యాయ లోకంబు వలననే వ్యాపించిన దను యశంబు గడించ సోదరోపా ధ్యాయుల వేడుచున్నాడను.

వ్యాయామము ఆయుఃపరిమాణమును తగ్గించునా?

ప్రాణాయామము ఆయుర్దాయమును పొడిగించునా?

మనుజునియొక్క ఆయుఃప్రమాణము కొన్ని కోట్ల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములుండును. పూర్వ పుణ్య సుకృత దుష్కృతములను బట్టి అవి ఇన్నియని ప్రతిమానవునకును సృష్టికర్తచే నిర్దేశింపబడియే యున్నవి. ఎవరి జీవితమున నిర్దేశింపబడిన వానిలో వారు రోజుకు తెలిప్రకారము కొంత సంఖ్యను ఖర్చుచేయుదురు. అది సహజము. ఒక రోజునకు ఖర్చు చేయదగిన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల సంఖ్యకన్నను హెచ్చు సంఖ్యను ఖర్చుచేయుట అస్వాభావికము. ఆయుః ప్రమాణమునకు సరిగా తెలిప్రకారము నిర్ణయించబడిన సంఖ్యను మనము ముందే ఖర్చు చేసినచో బ్రతకవలసిన రోజులు తగ్గును. ఇట్టి తగ్గుదల బాల్యమున బంతియాట, పరుగెత్తుట మొదలగు ఆటలవల్లను, కసరత్ మొదలగు వ్యాయామములవల్లను నిర్ణయించబడిన సంఖ్యకన్న శ్వాస నెక్కువ ఖర్చుచేయుటచే ఏర్పడును. బాలురు బంతియాడుచుండ నొకొకప్పుడధికాయాసముచే శక్తి నశించి (exhaust అయి) ఆటభూమియందే ప్రాణములను విడుచుచున్నారు.

ఆరోగ్యముకొరకు శరీరదార్ధ్యము పెంపొందించుకొనుటకు యిట్టి వ్యాయామముల సభ్యసించుచున్నామన్నచో యిట్టి వ్యాయామము చేయువారు ప్రతిదినము ప్రాణాయామమునుగూడ విధిగా చేయవలెను. ఆటలలో ఖర్చు పెట్టబడిన శ్వాసను ప్రాణాయామముచే మరల (Compen-

sate) ఆర్జించవలయును. లేనిచో వారి ఆయుర్దాయము తరుగును.

మరియు మనకు అనుభవములో ఇట్టి కసరత్ వగైరాలచే బలీయులుగ నుండునట్టివారు సామాన్యులవలె తరుచు శీతోష్ణములకు బాధపడకున్నను అట్టివారికి ఏదైన అనారోగ్యము కలిగినచో అది యిక తిరుగకుండుట సూచుచున్నాము. వీరిలో దీర్ఘాయుర్దాయులు చాల తక్కువయని కూడ చెప్పనొప్పును.

ఇక ప్రాణాయామమును గూర్చి చెప్పవలసివచ్చినచో నట్టి పరిశ్రమ ఆయుర్దాయ పరిమితిని పెంచుటకు ముఖ్యవసరము. దాని ప్రాముఖ్యమును గనిపెట్టియే మన ప్రాచీను లద్దానిని నిత్య కర్మలయందు గూడ జొప్పించిరి. సంధ్యావందనమున ప్రాణాయామ విధిని బోధించిరి.

హిమాలయ పర్వత ప్రాంతములందు 200 లేక మూడువందల ఏండ్లు వయస్సు గలిగిన సిద్ధులను చూచినామనియెడి ప్రశంస లప్పడవుడు మనము పత్రికలయందు చదువుచుండుట వింతకాదు. ప్రాణాయామ యోగాభ్యాసములచే శ్వాసను గంటలకొలది నిలిపియుంచువారిలు గలరు. అట్టి వారిని శీతోష్ణ తారతమ్యములుగూడ బాధించవు. వారు తమకు నిర్ణయించబడిన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను ఖర్చుపెట్టకపోవుటచే వారిని శ్రీఘ్రముగా మృత్యువాసించదు. గనుక ప్రాణాయామాది యోగాభ్యాసముచే ఆయుర్దాయమునుపొడిగించుకొనుటకు మార్గముకలదు. ఎవరు దీర్ఘాయువును కోరకుందురు?

ప్రకృతిచికిత్స - జ్వరములు

వి. దొండా సాహెబుగారు
ప్రకృతిచికిత్సాలయము : మదనపల్లి

‘అల్లోపతి, నేచురోపతి, హోమోపతి, క్రోమోపతి, యునాని, ఆయుర్వేద’ యను నానావిధ చికిత్స లున్నవి ఇటులనే కలరా, ప్లేగు, అమ్మ వారు, క్షయ, ఉబ్బసము, కుష్ఠ, జ్వరములు అను నానావిధ వ్యాధులు. వీనిలో జ్వరములను గురించి సంగ్రహముగ విమర్శింతము.

జ్వరములలో కూడ అనేక విధములు. పైత్య జ్వరము, వాతజ్వరము, ఉష్ణజ్వరము, శీతజ్వరము, సన్నిపాతజ్వరము, దోషజ్వరము, మలేరియా, ఇఫ్లూయింజా, టైఫాయిడ్, న్యూమోనియా వరుస జ్వరము అను నానావిధ జ్వరములు. జ్వరములకు కారణము అనేకులు అనేకవిధముల అభిప్రాయ పడుచున్నారు. వాని కారణమును పరిశీలింతము.

జ్వరములకు కారణము స్లీహమో, కాలేయమో, శ్వాసకోశమో హృదయమో జబ్బుకలుగుట వలననో లేక మలేరియా పురుగులో - యని ఆంగ్లేయవైద్యులు రోగిని పరీక్షించి నిర్ధారణ చేయుచున్నారు. జ్వరములకు కారణము ఎక్కువ పైత్యమో, వాతమో, శీతలమో, ఉష్ణమో, ఉష్ణపైత్యమో - యని ఆయుర్వేదవైద్యులు రోగి నాడిని స్పృశించి చెప్పుచున్నారు. ఆంగ్లేయ వైద్యుల రోగనిదానముకంటె ఆయుర్వేద వైద్యుల రోగనిదానమే శ్రేష్ఠమనియు, నిదర్శనపూర్వకముగ నున్నదనియు, శాస్త్రాక్రమముగ నున్నదనియు తోచుచున్నది. ఎటులన జ్వరరోగి హెచ్చుఉష్ణముచేతనో, శీతలముచేతనో, వాతముచేతనో, పైత్యముచేతనో లేక వీనిసమ్మేళనముచేతనో బాధపడుచున్నాడు. జ్వరమనగా హెచ్చుపైత్యమో, శీతలమో, వాతమో,

ఉష్ణమో లేక వీనిసమ్మేళనమోకాని వేరుకాదు. కాన ఆంగ్లేయవైద్యుల అభిప్రాయముకంటె ఆయుర్వేద వైద్యుల అభిప్రాయము, చాలస్పష్టముగనున్నది. పైత్యము, ఉష్ణము, వాతము, శీతలము మానవజీవితమునకు సమానముగ మితముగ అత్యంతావశ్యకము. ఇందులో ఒకటి హెచ్చి మఱియొకటి తగ్గిన ఆయాచిహ్నములు కలిగి ఒకడు రోగబాధితుడగుచున్నాడు. క్రిమ క్రిమముగ యీచిహ్నములు సమ్మేళనము పొంది ద్విగుణీకృతము లగును. ఉష్ణము, వాతము, శీతలము, పైత్యము దేనివలన కలుగుచున్నవి? ఆహారమువలననే. మనము తినువస్తువులలో పైపదార్థము లిమిడియున్నవి. మనము తినువస్తువులు బాగుగ జీర్ణమైన మనము వానిని స్మరించుట తక్కువ. బాధపడుటలేదు. అట్లు జీర్ణముకానియెడల ఆయాచిహ్నములచే బాధపడుచున్నాము. దేహపరిశ్రమగల బీదవారికంటెను దేహపరిశ్రమలేని ద్రవ్యపరులు చాలమంది ఎక్కువగ బాధపడుటగలదు. ఏలన వారికి తగిన దేహపరిశ్రమలేదు. కాన ఆయుర్వేదవైద్యుని అభిప్రాయమే శ్రేష్ఠమని తేటతెల్లముగానున్నది. ఆంగ్లేయవైద్యునిఅభిప్రాయముకూడ కొంతవఱకు నిజమే. ఎట్లన ఒకడుజ్వరముచే కొంతకాలమువరకు బాధపడక, చికిత్సపొందక - స్లీహముగాని, కాలేయముగాని, శ్వాసకోశముగాని, హృదయముగాని జబ్బుకలుగుటలేదు. జ్వరములకు హెచ్చుపైత్యమో, వాతమో, శీతలమో, ఉష్ణమో కారణమగుచున్నది. పైత్యమునకు, వాతమునకు, శీతమునకు, ఉష్ణమునకు కారణము ఆహారము. కాన జ్వరములకు కారణము ఆహారదోషమే. కాబట్టి మనము ఒకచెట్టును నిర్మూలించుకొరిన

దానిమూలమునకు గురిపెట్టవలెనుగాని దాని రెమ్మలకు, ఆకులకుగాదు. అటులచేయుటవలన విరుద్ధ జ్వరములకు ఆహారమే ముఖ్యకారణమని గ్రహించితిమి. అట్లైన పురుగులెట్లు కారణమగుచున్నవి? మనరక్తముచెడిన అల్పజీవులుదృఢవింపవచ్చును. ఎటులన, పేడ కుళ్ళిన పురుగులుదృఢించుచున్నవి. పండ్లు చెడిన పురుగులుదృఢించుచున్నవి. ఇటులనే, పాతపడిన బియ్యములోను, పాతగోధుమరవ్వలోను నానావిధకీటకములను చూచుచున్నాము. మనము ప్రతిదినము క్రమముగ మలవిసర్జన చేయనియెడల మనమలము దుర్వాసన బొందుచున్నది. నానావిధ కీటకములుదృఢించుచున్నవి. పుండ్లుగాని, రక్తముగాని చెడిన జీవాణువులుదృఢించుట సహజము. ఇటులనే నానావిధ వాతావరణములలో నానావిధ వస్తువులలో నానావిధ దేశములలో నానావిధ పురుగులుదృఢించుచున్నవి. ఇది సహజము. ప్రకృతिसిద్ధము. ప్రకృతిశాసనము. ప్రకృతినిర్మాణము. మన మలములోకూడ జీవనిర్మాణ పదార్థము జీవపోషక పదార్థమున్నది. అట్లు లేకున్న మన మలములో అల్పజీవులెట్లు పుట్టుచున్నవి? కుక్కలు, పందులు, కోళ్లు మన మలమును తినుచున్నవి. అవి తమజీవమును పోషించుకొనుచున్నవి. దేహమును వృద్ధిపఱచుకొనుచున్నవి? అట్లు లేకున్న ఎరువువలన మన మెట్లు మంచిపంటను పొందగలుగుచున్నాము? మన రక్తము చెడిన జీవాణువులు కలుగుట నిజము. అయితే జ్వరములకు అవి కారణములనుటకల్ల. జ్వరము ద్విగుణీకృతమైన దోషజ్వర మనియు, సన్నిపాతజ్వర మనియు ఆయుర్వేద వైద్యులు పేర్కొనుచున్నారు. దోష, సన్నిపాతజ్వరములకు టైఫాయిడ్, న్యూమోనియా జ్వరము లని ఆంగ్లేయవైద్యులు పేరిడుచున్నారు. టైఫాయిడ్,

న్యూమోనియా చాల అపాయమైన జ్వరములే. టైఫాయిడ్, న్యూమోనియా జ్వరములు రెట్టింపైన సాధారణజ్వరములేకాని వేఱుకాదు. జ్వరరోగి కొంతకాలమువఱకు చికిత్సపొందక, ఆహారము స్వీకరింపక టైఫాయిడుకు, న్యూమోనియాకు ఎరయగుటలేదు.

ఆహారదోషమునకు వాతావరణదోషముతోడ్పడి కొన్ని జ్వరములుదృఢించి, వ్యాపించి, కొన్ని మరణములకు కారణమగుచున్నది. ఇట్టి జ్వరములకు కారణము వాతావరణమునందలి మార్పని కొందరు చెప్పుచున్నారు. మఱికొందరు పంటకాలదోష మని చెప్పుచున్నారు. ఈజ్వరములకు ఆంగ్లేయ వైద్యులు మలేరియా జ్వరములనియు వానిపురుగులవలన సంభవించుననియు అంటువ్యాధులనియు జనులు బహుజాగ్రత్తగ నుండవలెననియు చెప్పుచు హెచ్చరించుచున్నారు. కొన్ని జ్వరములు చికిత్సదోషమువలన త్వరగ అదృశ్యమగుటలేదు. వానిని మలేరియా జ్వరములనియు వానికి ప్రత్యేక చికిత్సయు ఆహారము కావలెనని ఆంగ్లేయవైద్యులు చెప్పుచున్నారు. పాపాణబేషధ చికిత్సనుగురించి ఇట క్లుప్తముగ తర్కింతము. పాపాణములు చాలఅపాయమైనవి. హానికరమైనవి. చాల ఆరోగ్యవంతుడగు యువకుడు కొంచెము పాపాణమును పుచ్చుకొనిన తలక్రిందులగుచున్నాడు. మరణించుచున్నాడు. దేహపరిశ్రమ, జీర్ణశక్తి బొత్తిగ లేని జ్వరరోగికి పాపాణ బేషధములు వినియోగించిన యెంత అపాయము! ఆకలిలేకున్నను, మందముగనున్నను కడుపుబ్బరముగ నున్నను, జ్వరము తీవ్రముగ నున్నను, రోగి ఆహారము వద్దని నిరాకరించినను రోగి ఆహారము తిననియెడల రోగము హెచ్చుగునని బలవంతముగ నిర్బంధముగ బేషధము జీర్ణము కాకమునుపే భోజనము పెట్టిన యెంత

ప్రాణాపాయము! తత్ఫలముగ జీర్ణకోశము మరింత చెడి సాధారణ జ్వరములు ద్విగుణీకృతమునొందుటకును పైఫాయిడ్ న్యుమోనియాలుగా పరిణమించుటకును, హేతువై తటాలుననో, త్వరలోనో మరణము సంభవించుచున్నది. ఇట్లు సంభవించుట మనము వినుచున్నాము. కనుచున్నాము. గమనించుచున్నాము. ఇట్టి అపాయమైన ఔషధచికిత్స ఎందుకు మానుకొనకూడదు?

కొన్ని సాధారణజ్వరములు చికిత్సదోషముచే త్వరగ కుదురుట లేదు. వానిని మనఅంగ్లేయు వైద్యులు మలేరియాజ్వరము లనియు అవి పురుగులవలన కలుగుననియు, అంటువ్యాధులనియు వానికి ప్రత్యేకచికిత్స, ఆహారము కావలెనని రేయింబవళ్లు ఔషధముల నిచ్చుచు, పగ లనక రాత్రి యనక కెండుగంటల కొకసారి పాలు, గుడ్డు, మాంసము, గోధుమరొట్టెలు, కాఫీ మున్నగు వాతపదార్థము లిచ్చుచున్నారు. వాతపదార్థములో ఎక్కువ రక్తవృద్ధికరమగు పదార్థమున్నది. అయితే వానికి ఎక్కువ జీర్ణశక్తి కావలెను. ఎక్కువ జీర్ణశక్తికి ఎక్కువ దేహ పరిశ్రమకావలెను. లేకున్న జీర్ణకోశము మరింత చెడి జ్వరము ద్విగుణీకృత మగుచున్నది. లేక త్వరగ రోగి బాగుపడుటలేదు. అట్టి ఆహారము రోగమును నిరోధించుటకుబదులు రోగమును వృద్ధిచేయుచున్నది. అట్టి ఆహారము పాపాణముగ పరిణమించుచున్నది. ఇట్టిచికిత్సచే జ్వరము లెందుకు మలేరియాగాను, అంటువ్యాధులుగాను పరిణమింపవు? రోగులెందుకు అపాయమును పొందరు? అందువలననే మానములు, వత్సరములు గడచినను కుదరకున్నవి.

జ్వరములకు ఆహారమే ముఖ్యకారణమని గ్రహించితిమి. అట్టైన ఆహారము మానుకొనిన, తగ్గి

చిన అవి తగ్గవా? మానుకొనవా? “సూక్ష్మములో మోక్షమున్నదన్నట్లు” లంఘనం పరమాపధముకదా. ఇది దివ్యోపధము కాదా? అమృతమువంటిదికాదా? కల్పతరువు వంటిది కాదా? ఔషధములవలె ప్రాణాపాయమును కలుగచేయునా? రోగమును వృద్ధిజేయునా? పైత్యముగాని, వాతముగాని, శీతలముగాని, ఉష్ణముగాని, మలబద్ధకమునుగాని, వమన విరేచనములను గాని, తలనొప్పిని గాని, వృద్ధిచేయునా? పగరా? కారమా? చేదా? పులుపా? అసవ్యామా? వ్యాధి తఃకింశులగునని భయమా? వేఱుగ పరిణమించునని భీతియా? ధనవ్యయప్రయాసము లున్నవా? సున్నితమైనధర్మామీటరు, స్తైతస్కీపుకాదా? గొప్పడాక్టరు కాదా? ఉపవాసము రోగికి అమృతమువంటిది. కాన ఉపవాసము జ్వరరోగులెందుకు గమనించకూడదు? బాగుపడకూడదు? క్షయచాల భయంకరమైనదనియు, అంటువ్యాధియనియు, క్షయవ్యాధి పురుగులవలన కలుగుననియు, బహుశ కుదరదనియు, డాక్టర్లు భయపడి ఇతరులనుకూడ భయపెట్టుచున్నారు. క్షయకంటె జ్వరములే చాల భయంకరమైనవని నా అభిప్రాయము ఎటులన, నానావిధ దేశములలో నానావిధ జ్వరము లంకురించుచున్నవి. తీవ్రరూపము పొందుచున్నవి. చాలమేర వ్యాపించుచున్నవి. కొన్నివేళలలో చాల కాలము వఱకు ప్రబలుచున్నవి. అనేకులు గురియగుచున్నారు. బాధపడుచున్నారు. కొందఱు అకస్మాత్తుగనో, త్వరలోనో, చాలకాలమునో మరణించుచున్నారు. ఇట్లు క్షయ వ్యాపించి దానిచే జనులు అట్లుబాధపడి మరణించుచున్నారా? ప్రతిదినము, సంవత్సరముపొడుగునను అనేకులు పిల్లలనక, పెద్దలనక, యువకులనక, యువతులనక,

స్త్రీలనక, పురుషులనక ఎరయై బాధపడుచున్నారు. కొందఱు మరణించుచున్నారు. క్షయచే ఇట్లు జనులు బాధపడుచున్నారా? మరణించుచున్నారా? కొన్ని జ్వరములు తటాలున వృద్ధియై టైఫాయిడ్, న్యూమోనియాగా పరిణమించి అనేక మరణములకు కారణమగుచున్నవి. క్షయ ఇట్లు వృద్ధిపొంది ఇట్టి మరణములకు కారణమగుచున్నదా? మన హిందూ దేశములో 1918 సంవత్సరములో ఇక ఫ్లూ యింజా యను భయంకరమైన జ్వరము ఉద్భవించి పిల్లలను, పెద్దలను, యువకులను, యువతులను, బాలురను, బాలికలను, స్త్రీలను, పురుషులను అనేకులను తన పొట్ట పెట్టుకొనెను. ఎన్ని యేండ్లు గడచిన క్షయచే జనులు ఇట్లు గతింతురు? కాన ఏది అపాయమైనది? భయంకరమైనది? ఏ వ్యాధిచే జనులు ఎక్కువ బాధపడుచున్నారు. మరణించుచున్నారు. ఒక పల్లెయొక్కగాని, గ్రామముయొక్కగాని, పట్టణముయొక్కగాని, దేశముయొక్కగాని, ఖండముయొక్కగాని, ప్రపంచముయొక్కగాని మరణసంఖ్యను పరిశీలింపుడు. తేటతెల్లంబగు క్షయకుకూడ జ్వరములే ముఖ్య కారణమని తోచుచున్నది. కొందఱు రోగులు జ్వరముచే బాధపడిపడి క్షయరోగులగుచున్నారు. ఎటులన జ్వరము త్వరగ కుదరనియెడల శ్వాసకోశములకు జబ్బు కలుగుచున్నది. క్రమముగ శ్వాసకోశములు చెడవచ్చును. పురుగు లుద్భవింపవచ్చును. జీర్ణకోశముచెడి రోగి బలహీనుడుగను నీరసవంతుడుగను కావచ్చును. ఇట్లు సంభవించుచున్నది. మనము వినుచున్నాము. చూచుచున్నాము. గమనించుచున్నాము. క్షయ యనగా శ్వాసకోశరోగము. శ్వాసకోశరోగము వృద్ధియైన శ్వాసకోశములు చెడుచున్నవి. పురుగు లుద్భవించుచున్నవి. నానాటికి జీర్ణశక్తి తగ్గుచున్నది. దగ్గు, జ్వరము హెచ్చి రోగి కృశించు

చున్నాడు. నీరసవంతు డగుచున్నాడు. ఈ చిహ్నములుగలరోగియే క్షయరోగియని పిలువబడుచున్నాడు. క్షయకుకూడ ముఖ్య కారణము జ్వరములేయని స్పష్టమగుచున్నది. కాన క్షయ యా భయంకరమైనది? జ్వరములా భయంకరమైనది? దేనికి భయపడవలెను? విషసంబంధమునుబట్టి క్లుప్తముగ క్షయనుగురించి తర్కించితిని.

“గోటితో పోవుదానికి గొడ్డ లెందు కన్నట్లు మనము కొంచెము జాగ్రత్తగ నుండిన మన జీవితకాలములో మనము జ్వరములకు గురికాము. ఎట్లన కొంతకాలమువఱకు అల్పపైత్యముచేతనో, వాతముచేతనో, శీతలముచేతనో, ఉష్ణముచేతనో, విరేచనములచేతనో, తలనొప్పిచేతనో, మలబద్ధకముచేతనో బాధపడక జ్వరములకు ఎరయగుటలేదు. ఆ చిహ్నకాలములో వాతపదార్థములు చాలించినగాని లేక తగు దేహపరిశ్రమ పొందినగాని, ఉపవసించినగాని ఆ చిహ్నములు అదృశ్యమగును. లేకున్న జ్వరములుగనో, టైఫాయిడ్ గనో, న్యూమోనియాగనో, మలేరియాగనో, క్షయగనో పరిణమించును. ఇట్లాచరించు వ్యాధులు మనకు భయపడవా? మనము వానికి భయపడవలెనా?

సాధారణ జ్వరకాలములోను, టైఫాయిడ్, న్యూమోనియా కాలములోను అవి తగ్గువఱకు రోగి ఉపవాసము చేయవలెను. ఆరోగ్యము, జీర్ణము, పరిశ్రమ హెచ్చుకొలది ఆహారమును క్రమక్రమముగ హెచ్చుచేయవలెను. ప్రారంభమున పండ్లు శ్రేష్ఠము. తర్వాత కాయకూరలు ఉపయోగించవలెను. రాత్రులందు ఉపవాసము శ్రేష్ఠము వలన రాత్రికాలము వాతకాలము. ఆహారము త్వరగ జీర్ణము కాదు. పగలు నిద్ర పోకూడదు.

ఇతర వైద్యులు డాక్టర్లుకారు. రోగులే నిజమైన స్వాభావికమైన వైద్యులు డాక్టర్లు. ఎట్లన, రోగులే కదా రోగములచేతను రోగచిహ్నములచేతను బాధపడువారు. కాన రోగములనురోగలక్షణములను బాగుగ గ్రహింపగలరు. కాన రోగములను, రోగచిహ్నములను కనుగొనుటకు, గ్రహించుటకు, ధర్మామీటరు కావలెనా? ప్రైవేట్లో

పు కావలెనా? ఎక్కురేయంత్రము కావలెనా? ఇతరాదుల చికిత్స కావలెనా?

ఇట్లాచరించిన రోగములు, ఔషధములు, డాక్టర్లు వైద్యులు, ఔషధాలయములు మటుమాయము కావా? ఔషధ ప్రపంచమును తుడిచివేయ జాలమా?

తోటలు

డాక్టరు వాడవల్లి మురహరిరావు ఎన్.డి.గార్స్

కూరలలో ముఖ్యమైనది దొండకాయ ఒకటి అని చెప్పవచ్చును. దీనిని పచ్చిగాను, వండియును వాడవచ్చును. తియ్యదొండకాయలు విరివిగా తోటలలో పెంచి లాభమును పొందిన వారు అనేకులున్నారు. ఖర్బులుపోను యకరము నకు రు 300, 400 ఆదాయము వచ్చినచోట్లు కలవు. అందు కృష్ణాజిల్లా ఉయ్యూరు ఒకటి. రెండుకణుపులుగల ఒకతీగె మొక్కను తీసికొని మడిలో నాటిన 20 రోజులలోగా బాగుగా నాటుకొని మొలకలెత్తును. దీనికి పాకుపెట్టిన పోకును. పండిరివేయవలెను. 3 నెలలకు కాయుటకు ప్రారంభించును. 1 సం. పూర్తిగా కాయును. భూమి:-నీరు బాగుగా లభించు ప్రదేశములలో నీరు నిల్వకయుండు, ఎర్ర, తెల్ల, నల్లనేలలలో

బాగుగా పెరుగును. ఎరువు పూర్తిగా యుండుట మంచిది. ఎంతెరువు వేసిన అంత మంచిది. గొడ్లఎరువు, మేకఎరువు, చాల మంచిది.

ప్రతియింట పెరటిలో 1 గాని 2 గాని చెట్లు పెంచిన ఆయింటివారికి పూర్తిగా కూర సరి పోవును. దీనిని పెంచుట తేలిక. మంచికూర. పండిరిమీద అందముగా నుండును. ఎక్కువ శ్రమ లేదు.

పచ్చిదొండ, దోస, కొబ్బరి, అరటివండు మంచి పచ్చిఆహారములు.

వీటికి మంచి అమ్మకము కలదు. అందరును వీటిని పెంచ ప్రార్థన.

దివ్యజ్ఞానదీపిక

వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని, ఇహపర సాధనమునకును కావలసిన ఉపాయములబోధించు మానవతీర్థిక.

సం||ర చందా రు 1 మాత్రము.

మేనేజరు : దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు,
తణుకు, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా.

కింగ్సు లావర్తమాని

విశాఖపట్టణము

ఇందు న్యాయశాస్త్ర సంబంధములగు విషయములు ప్రకటింపబడును. ఇది వారపత్రిక. సంవత్సర సందా రు 3 లు

సంతాన నిగ్రహమా?

ఆత్మనిగ్రహమా?

సంశయాత్మలకు

గాంధీమహాత్ముని సమాధానము

ఆత్మనిగ్రహవశ్యకము

ఈ క్రిందిలేఖ యొకటి నాద స్తరములో చాలా కాలమునుండి పడియున్నది.

“సంతాననిగ్రహ మనే వెట్టిప్రచారము దేశము నంతను ఆవరించుచున్నది. ఆత్మనిగ్రహము తోనే సంతానమును నిగ్రహించవలెనని మీరు వ్యాసములను వ్రాయుచుండిరి. మీరు చెప్పిన దానిలో నాకు నమ్మకము కలదు. అహమ్మదాబాదులో ఇటీవల నొక సంతాననిగ్రహసంఘము ఏర్పాటుచేయబడినది. సంతాననిగ్రహ సాధన పరికరములను ఉపయోగించుటవల్ల సంతాన భయము లేకుండ స్త్రీపురుషులు నిర్భయంగా రమింపవచ్చునని యీ సంఘము బోధించుచున్నది.

వయస్సు చెల్లినవారు కూడ చాలమంది యీ ఉద్యమమును హర్షించుచుండుట నాకు వింతగా నున్నది. ఇట్టి కృత్రిమ సాధనముల సహాయమున హద్దుమీరి సంభోగించుటవల్ల మనజాతి నానాటికి దుర్బలమై కృశింపగలదు. ఈ సంతాన నిగ్రహసంఘ మనేది ఏర్పడుటకు బదులుగా ఆత్మనిగ్రహసంఘ మనేది ఏర్పాటుచేయబడిన యెడల చాల బాగుండేది. తద్వారా సంతాన నిగ్రహమును వారు సాధింపవచ్చును. మీరు గుజరాతునకు వచ్చినప్పుడు యీ విషయమై కొంచెము పని కల్పించుకొని గుజరాతీ స్త్రీలకు జ్ఞానోదయమును కలుగజేయవలె నని కోరుచున్నాను.

ఆత్మనిగ్రహపద్ధతిని జనులకు మన వైద్యులును డాక్టరులును బోధించుటలేదు. ఈ పద్ధతిని బోధిస్తే తమ జీవనోపాధి పోతుందనే భయము వారికి ఉన్నట్లుంది.

ఈ కృత్రిమ సాధనములతో ప్రజలు నిరాటంకముగా రమించుచుండేయెడల మన సంఘము నాశనమై అధః పాతాళములోనికి పడిపోవుననే సంగతి మీరు గ్రహించుచున్నట్లుగా లేదు. కనుక యీ ఆత్మవివాహమునుండి రక్షించవలెనంటే, ఆత్మనిగ్రహ మనే పరమహంసక్రియను యీ తరుణములో ప్రజలు అనుష్ఠించునట్లు ప్రోత్సహించవలెను. కృత్రిమ సంతాన నిరోధ సాధనములవల్ల స్త్రీ పురుషులు రతిలోలురై నిర్వీర్యులై వ్యాధిగ్రస్తులై దుర్దశలపాలగుదురు.”

నేను ఇటీవల అహమ్మదాబాదుకు వెళ్లియుండి నప్పుడు నా మిత్రుడు సూచించిన విషయమై నేను పూనుకొనియుండలేదు. నామిత్రుడు నాలభిప్రాయములనే సూచించెను. అవియే నాస్థిరాభిప్రాయములు. సంతాన నిరోధ సాధనములు వ్యాప్తిజెందినచోట్ల అనేక అనర్థములు పెను భూతములవలె ప్రబలియున్నవి. పరాకుగా ఉండేవానికి కూడ అవి ప్రత్యక్షముగా కన్పించును. కాని యిటువంటి రతిలోలత్వము మంచి దనియే పరిగణించి అట్టి సాధనములను కొందరు ప్రోత్సహించుచున్నారు. అందువల్ల ఆ సాధన ప్రయోగములలో దోషము లేదని వారు వాదించుచున్నారు.

స్త్రీ పురుషులు యధేచ్ఛగా విధి నిషేధములు లేకుండా రమింపగల్గు నిమిత్తమై అహమ్మదా బాదులోని సంతాన నిగ్రహ సంఘము వారు నదరుసంఘమును ఏర్పాటు చేసినట్లుగా నామిత్రుడు వైన వాగ్రసినాడు. కాని ఇది అతిశయోక్తి యని నాయభిప్రాయము. ఆసంఘము వారి సత్సంకల్పము లెట్టి వైనప్పటికిని, వారు తొలగింపదలంచిన సంసారబాధలు యీసాధన ప్రయోగములవల్ల మరింత దారుణమగును. నీరు పల్ల మెరుంగు నన్నట్లుగా, సంతాననిగ్రహసాధనములు రతిలోలత్వమునకే దారితీయును. ఇది నిశ్చయము.

వైద్యులవిషయములోకూడ నామిత్రుడు దురభిప్రాయపడినాడు. ఆత్మనిగ్రహపద్ధతిని ప్రజలకు బోధించితే డాక్టరులకు తగినంతమంది రోగులుండరు. గనుక వారి జీవనోపాధి పోవుననే భయంచేత డాక్టరులు ఆత్మనిగ్రహమును ప్రజలకు బోధించుటలేదని నామిత్రుడు వాగ్రసినాడు. కాని నిజమేమిటంటే, ఆత్మనిగ్రహమునుగూర్చిబోధించుట తమ వైద్యవృత్తికి సంబంధించిన పని కాదని వైద్యులనమ్మక మైయున్నది. కాని వారికి గల యీ యూహాధోరణి క్రమశః మారుచున్నదనుటకు తగిన సూచనలు కన్పించుచున్నవి. వ్యాధులు పుట్టుటకుగల కారణములను, వానికి చేయవలసిన చికిత్సలనుమాత్రము వీరు ఆలో

చించుచుందురు. ఈవిధముగా పరిశీలనచేయుట వల్ల అన్ని వ్యాధులకును మూలకారణము ఆత్మనిగ్రహము లేకపోవుటయే యనియు, విషయలోలత్వమే యనియు వారు చిట్టచివరకుగ్రహింపగలరు. సంఘమునకు జ్ఞానవికాసము కలిగిన పిమ్మట, వ్యాధులు సంభవించకుండ వారించుటయే ఎక్కువ ముఖ్యమైన కర్తవ్యమని గ్రహింపబడుచుండును. వ్యాధికి చికిత్స కన్న, వ్యాధి నిరోధార్థమై ఎక్కువ శ్రద్ధ వహింపబడును. ప్రజలలో ఆత్మనిగ్రహ మెక్కువగా సాధకముచేయబడిననే తప్ప, వ్యాధులను పూర్తిగా నిర్మూలించుట సాధ్యముకాదు. ఈ విషయము ప్రత్యక్షసత్యమై యున్నది. కనుక వెంటనే అనుష్ఠింపవలసినధర్మమై యున్నది. ఈ విషయమును డాక్టరులు అంగీకరించిన పిమ్మట ఆరోగ్యవిషయములలో డాక్టరులు ఎక్కువగా యికముందు ఆత్మనిగ్రహమునే నొక్కి వక్కాణించుచుందురు. కాబట్టి యీకృత్రిమ సంతాన సాధనప్రయోగమును అహమ్మదాబాదు సంతాన నిగ్రహసంఘమువారు ప్రోత్సహించేయెడల, విషయలోలత్వము ఎక్కువై, వ్యాధులు, బాధలు హెచ్చి ప్రజలు కష్టముల ననుభవించుదురు. కనుక మన స్త్రీలకు స్వభావసిద్ధమైన ఆత్మనిగ్రహమునే బోధించినయెడల, సంతాననిగ్రహ సంఘమువారి సంకల్పములు శీఘ్రముగా ప్రశస్తముగా సిద్ధింపగలవని నేనుపదేశించుచున్నాను.

గృంథాలయ సర్వస్వము

ఆంధ్రదేశగృంథాలయ సంఘముతరపున ప్రతినెల ప్రచురింపబడు సచిత్రమాసపత్రిక.

సంఘసభ్యులకు సభ్యత్వపు చందాతో రు 3/-లు.

మేనేజరు : గృంథాలయసర్వస్వము, బెజవాడ.

నా విషజ్వరము పోయినవిధము

శి. ప్రకాశలింగం దేవరగారు

ఇప్పటికి నుమారు మానమురోజులక్రిందట నా కొకనాడు 105° గల జ్వరముపోకినది. జ్వరము తగిలి విపరీతమగుయారాటము కలిగి నాకు మనస్థిమితముచెడిపోయినది. నాటిరాత్రినుమారు 11 ఘంటలకు నేను మంచమునుండిలేచి తెల్లవారిన దనియే యేమోమాట్లాడుచు పలుదోముపుల్లను తెచ్చుకొని ముఖము కడుగుకొనుచుంటినట.

అంత మావారు చాలా భయపడి సుప్రసిద్ధులగు నొక ఆయుర్వేద పండితులగు శాస్త్రి గారిని తీసికొనివచ్చిరి. వారు నాడీనిదానములో యమోఘమగుప్రజ్ఞగలవారు. వారు నానాడిని పరీక్షించి యే మేమో సందిగ్ధముగా చెప్పి ఫరవాలేదు, అదే నెమ్మదిగా తగ్గిపోవుననిచెప్పి వెళ్ళిపోయినారు. ఇటీవల వారు ఆనాడు నా చేతినాడి మోచేతివరకూ పడిపోయినదనియు, నేను జీవించుట ప్రకృతిచికిత్సయొక్క విశేషమేననియు, నాతోపాటుగా మా సమీపగ్రామమందు నొకరికి 103° జ్వరము పోకి మందు వైద్యులచేతిలో మరణించినారనియు చెప్పి యుండిరి.

ఆ నాటిరాత్రి నాకు యారాటము మిక్కుటమై చివరకు హృదయము స్తంభింప నారంభించినది. అంత నేను శ్వాసను వీల్చలేక పోయెడివాడను. నా పొణి యప్పుడే పోవునని మావారు ఏడ్చినారట. ఇప్పటికి దాదాపు మాడు సంవత్సరములనుండి మాప్రాంతమందున్న శ్రీ యోగా శ్రీ మ మ ం దు అ నే క మం ది దీ ర్ష్యు రోగులు డాక్టర్లచే వదలివేయబడి యిటకు చేరుకొని ప్రకృతిదేవిని నేవించి మరల యారోగ్య భాగ్యమునుపొంది సుఖముగా వెళ్ళిపోవుచుండుట

తరుచు చూచుచుండుటచే మావారు వెంటనే నాటిరాత్రి నుమారు 2 ఘంటలకు మేనామీద నన్ను శ్రీ యోగాశ్రీమమునకు చేర్చినారట.

అచ్చటకు చేరినవెంటనే యోగిగారు తెల్లవారు లోపుగా నాకు 4, 5, నిమిషములపరిమితిగల లింగస్నానము శి మారులు చేయించినారు. అంత కంటే నేను తొట్టిమీద యెక్కువసేపుకూర్చొన లేకపోతినట. స్నానముచేసినవెంటనే హృదయము స్తంభించుటకొంచెముతగ్గి శ్వాసకొంచెము నులువుగా నాడజొచ్చెడిది. ఉదయమున నుమారు 5 ఘంటలకు చన్నిటితో యెనీమా, 6 ఘంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల లింగస్నానము, 9 ఘంటలకు 15 నిమిషముల పరిమితిగల మృత్తికాస్నానము చేయించి 11 ఘంటలకు వడకట్టిన నారింజరసము నాకాహారముగానిచ్చెడివారు. మరల 1 ఘంటకు 20 నిమిషములు తడికట్టు, 3 ఘంటలకుమరల మృత్తికాస్నానము, 5 ఘంటలకు తొట్టిస్నానము, 6 ఘంటలకు యెనీమా, 7 ఘంటలకు నారింజరసము, 10 ఘంటలకు మరల తడికట్టు యీ విధముగా దేహపరిస్థితి ననుసరించి చికిత్స చేయుచుండెడివారు.

కాని యెన్నిచికిత్సలు చేసిననూ చేసినప్పుడు కొంచెము శమనముగానుండి తదుపరి వెంటనే వ్యాధి తీవ్రతదాల్చుచుండెడిది. ఎడమప్రక్క పరుండుటకు నాకు శక్యమయ్యెడిదిగాదు. ఆరాటముచే నొకేమంచముమీద కొంచెముసేపు పరుండలేక 10 నిమిషములలో నెన్నో మంచములమీదకు పోవుచుండెడివాడనట. చికిత్స చేయించునున్న మావాళ్లతో “నాకేమి వ్యాధికలదు? మీకున్న చో మీరు చేయు”డని దేహస్పృహ తెలియక

వారిమీద ఎదురు తిరుగుచుండెడివాడనట. కొంచెము నేపు శ్వాసయాడక బాధపడుచుండెడివాడను. కొంచెము నేపు స్పృహ తెలియక నేమేమో మాట్లాడుచుండెడివాడను. మఱికొంత నేపు మగతలో పడియుండెడివాడను. తదుపరి మంచమునుండి లేచి యెచ్చటికో పోవ బయలు దేరెడివాడను. అందువల్ల మావాళ్లు తెల్లవార్లు నిద్రల్లు లేక నన్ను కాచుకొని యుండెడివారు. గ్రామాంతరములనుండి మాబంధువులందరూ నన్ను చూడవచ్చిరి. మూడురోజులవరకూ నేను జీవించెదనని యెవరికి ధైర్యములేకుండెను. మా బావగారగు నొక ఇంగ్లీషుడాక్టరుగారు కూడ నన్ను చూడవచ్చిరి. 15 రోజులు గడచినదాక యిది టైఫాయిడ్ జ్వరమయినది లేక మరేమయినది చెప్పనవకాశములేదన్నారు వారు. డాక్టర్ల

యొక్క చికిత్సావిధాన మంతయూ కూడ యిలాగేవుంటుందన్నారు. మాటవతునకు మన యోగిగారచ్చటుండగా పరమేశ్వరునికృపవల్ల 15 రోజులకు వ్యాధివీవ్రత తగ్గి వారమురోజుల నాటికి నాకు పరిపూర్ణ మగుస్వస్థత చేకూరినది. అంత నొకవారము వుదయమున గోధుమజావ సాయంత్రము మామిడిపండ్లు నాకాహారముగా నొసగి తదుపరి మామూలుయాహారమిప్పించిరి. ఇప్పుడు నేను పూర్ణ మగు ఆరోగ్యభాగ్యమును పొంది సుఖముగానుంటిని. ఓర్పుతో నాక నేకవిధ ములగు చికిత్సలు గావించి ప్రాణదానమొసగి నన్ను కాపాడిన శ్రీవారికి నాహృదయ పూర్వ కములగు వందనములనర్పించుచు ప్రకృతిచికిత్స యొక్క ప్రాశస్త్యమును గ్రహింపవలసినదిగా పాఠకులకు విన్నవించుచుంటిని.

ప్రకృతిచికిత్సలయము - రాజమహేంద్రవరము

1. కొంతకాలమువరకు దేహమనోవిశ్రాంతిగోరి యొంటరిగా నుండగోరువారికిగాని కటుంబనహితులకుగాని నిర్మల ప్రశాంత తావున తగిన ఏర్పాటులు అన్నియుతువులలోను ప్రకృతి సిద్ధాంతము ననుసరించి చేయబడును.

2. బలహీను లైనట్టియు, వృద్ధులు లైనవారి ముప్పు గడపదగునమ్మక ముంచదగిన సన్నిహిత బంధుగులు లేనట్టివారియొక్క కోరికలు, అలవాటులు తెలిపిన నిర్మల ప్రశాంత జీవితము

గడవగలతావు, ఉపచారమునకు తగు ఏర్పాటులు చేయబడును.

ఈ క్రింది చిరునామాకు కావలసిన సదుపాయములు తెలుపుచు జవాబునకు తగిన పోస్టేజ్ బిళ్లలువుంచి వ్రాయవలెను.

అపకృతాకాహారాద్యైత సిద్ధాంత గ్రంథకర్త,
ప్రకృతిచికిత్సాప్రాశస్త్యకర్త ఆగు

బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు,
రాజమహేంద్రవరము.

నూతన గ్రంథములు

ప్రకృతిగృహవైద్యపాఠములు	2—8—0
సూర్యనమస్కారములు	0—4—0
సూర్యనమస్కార పటము	0—2—0

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయం, బెజవాడ.

ప్రకృతిగృహవైద్యము

(ఆంధ్రపత్రిక అభిప్రాయము)

గ్రంథకర్త : డాక్టరు పుచ్చా
ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ

డాక్టరు వెంకట్రామయ్యగారు ప్రకృతి, ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికలకు సంపాదకులు. సునిశితవైద్యము, తొట్టివైద్యము మున్నగు పెక్కు సుప్రసిద్ధ గ్రంథములను వ్రాసిరి. బెజవాడలో 'ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు' అను సంఘమునకు వీరధ్యక్షులు. ప్రతినవత్సరమును జరుపబడుచున్న ప్రకృతివైద్యశిక్షా శిబిరములకు అధిపతులు. వీరిచే రచింపబడిన ప్రకృతిగృహవైద్య మను గ్రంథమును ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు (బెజవాడ) వారిపుడు నాల్గవ గ్రంథముగా ప్రకటించిరి. ఇది పెద్దసైజులో చాల అందముగా నున్నది. దశసరిఅట్ల గ్లేజు కాగితములు పెద్ద అక్షరములలో ముద్రింపబడెను. దీనిలో 171 పేజీలున్నవి. మరి 36 పేజీలలో ఋతురవిషయములుగూడ నున్నవి. ప్రకృతిగృహవైద్యమునందు అస్థినిర్మాణము, శరీరశాస్త్రము, దేహమునందలి అవయవములు, రోగము, రోగనిదానము, రోగచిహ్నములు, ప్రత్యేక వ్యాధులు - వాని చికిత్సలు, ఆహారశాస్త్రము శి భాగములు, మర్దనచికిత్స, చలనచికిత్స, సీటి వైద్యము, విద్యుత్ వైద్యము, సూర్యకిరణచికిత్స, మూత్రోపరిక్ష, కశేరుకా (వెన్నుపూస) చికిత్స 4 భాగములు, అస్థిచికిత్స, అస్థిసమీకరణము, మానసికచికిత్స అను 24 విషయములకు సంబంధించిన పాఠములు దీనిలో నున్నవి. ప్రకృతివైద్యమును నేర్చుకొనగోరువారి కీ గ్రంథము

బాగుగా నుపయోగించును. సులభమగు గ్రాంథికాంధ్రభాషలో నిది వ్రాయబడెను. శరీరములో నుండు వేరువేరు అవయవముల పటము లన్నియునుగూడ దీనిలో నున్నవి. ప్రకృతిపత్రికను మొదట బెజవాడలో ప్రారంభించిన స్వర్గీయ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి యొక్కయు, బి. శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారియొక్కయు పటములును, ప్రకృతిశిబిరములకు సంబంధించిన అనేక పటములునుగూడ అనుబంధము నందున్నవి. ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతిధర్మప్రచారక సంఘము, ప్రకృతివైద్యసభలు, ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, ప్రకృతిచికిత్స పరీక్షలు, ప్రకృతి శిబిర నియమములు, మున్నగు వనేకవిషయములకు సంబంధించినవివరములు దీనిలో నున్నవి. మొదటి శిక్షాశిబిరము 1-5-1933 తేదీ మొదలు ఆ నెలాఖరువరకును తూర్పు గోదావరిజిల్లా అయినపల్లిలో జరిగినది. రెండవ శిబిరముగూడ నచటనే 1934 మేలో జరిగినది. మూడవ శిబిరముగూడ నచటనే 1935 మే నెలలో జరిగినది. నాల్గవ ప్రకృతిశిబిరము చిత్తూరుజిల్లా మదనపల్లికి చేరువనున్న లచ్చారెడ్డి చెరువువద్ద 1936 మేనెలలో బెజవాడలో జరిగినది. అయిదవ శిబిరము 1937 మేనెలలో జరిగినది. మొదటి నాలుగు శిబిరములకును సంబంధించినవివరములన్నియును గృహవైద్యము అనుబంధములో నున్నవి. దీని వెల రు 2-8-0.

విజయ

నచిత్ర హాస్యరస విజ్ఞాన మాసపత్రిక

సం॥ర చందా రు 1

మేనేజరు : విజయ, విజయనగరము.

పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు

ప్రకృతిపత్రికకు చందా చెల్లించేవారిలో ఒకరుకూడ పొగత్రాగరని మాకు తెలియును. త్రాగుబోతుకు ప్రకృతిఉద్యమము అంటే భయము అనూయ. ఈమధ్య ప్రకృతికార్యాలయమువారు ప్రచురించిన కేటలాగులో పొగత్రాగినవానికి “ఈజన్మలో దున్నపోతుస్వభావమును రాబోవు జన్మలో దున్నపోతుస్వరూపమును వచ్చునని పెద్దలుచెప్పెదరు.” అని వాసియున్నాము. ఆసంగతి చూచి ఒక పొగత్రాగుపెద్దమనిషి మాకు బారెడుపొడుగు వుత్తరం “మావంటి పెద్దమనుష్యులను మీరు దూషించినా రని, గొప్పవేదాంతాలే పొగత్రాగుతారని, ఇట్లు వ్రాయుట మీకు తగనివని యని, మర్యాదలక్షణముకాదని” చీవాట్లు పెట్టినట్లుగా వ్రాసినారు. అందుకు సమాధానముగ మేము ప్రకృతిపత్రిక ద్వారా “మేము పొగత్రాగువారిని నిందించలేదనియు వారు మహానుభావులే కావచ్చుననియు పొగత్రాగుటవలన కొన్ని లక్షణములు కలుగుననియు అవి ఈమహానుభావులవికాక పొగయొక్క లక్షణములనియు అవి వారికి దానినేవ చేసినంతకాలము ఆరోపించబడుననియు మేము వారిని దూషింపక పొగను దూషించినామనియు” సమాధానము చెప్పియున్నాము. పొగచుట్టవలని ప్రమాదములను గుర్తించకపోవుటవలననే ఆలలవాటుకు అనేకులు దాసులై పోవుచున్నారు. ఈవ్యాసములో పొగాకువలన కలుగునష్టములలో కొన్ని తెలుపుచున్నాము. వానినిగుర్తించి పొగత్రాగుదురభ్యాసమును మాని ప్రకృతిఉద్యమములో ప్రవేశించి తరువాత ప్రకృతికి చందాచెల్లించురుగాక. చందాచెల్లించి పత్రిక చదువుటతోవారికి జీవితసోపానములలో ఒకదానిని అధిరోపించినట్లుగును. కృమముగ మోక్షప్రాప్తి గల్గును.

“ సంపాదకుడు. ”

చిన్నపిల్లలకు తలమీద మొగముమీద వేసిన పుండ్లు మానుట కీ తైలము నుపయోగింపగ వాండ్రిందరు చనిపోయినట్లు వైద్యులు వ్రాసియున్నారు. తడిపినపొగాకును చర్మముమీద కొంతసేపు కట్టి యుంచినపక్షమున దాని విషబలముచేత సనేక ప్రమాదకర లక్షణములు కానబడును. పొత్తిలోనిపాయలను విప్పి వానిని జీర్ణకోశముపైని వేసియుంచినపక్షమున వికారమారంభమగును. జోకులు పుట్టించుట కీ ప్రక్రియను కొందరు వైద్యులవలంబింతురు. యుద్ధమునకు బోవుటకు జంకుచుండిన పిరికిసోల్దరులు తమకు జబ్బుగనున్నదని నమ్మించుటకు పొగాకును చంకలలో నుంచుకొని రోగమును తెచ్చి పెట్టుకొందురట. నల్లనుందువలెనే పొగాకును

దొంగతనముగ కొనిపోదలచినవాడొకడు దానిని పొట్టపై నుంచుకొని చొక్కాయను కోటును పైన తొడిగి నడచుచుండ వానికిమరణావస్థ యానన్నమగుడు, పొగాకు సంపర్కమువలన వాని కాదురవస్థ సంభవించెనని కనుగొనిరి. పైన చర్మమునకు తగిలినప్పుడే పొగాకువలన నిట్టి విషబాధ కలుగుచుండ దానిని పొగను లోనకు పీల్చినప్పుడు కలుగుహాని ద్విగుణము త్రిగుణమగును. యూరపియక్ వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనల చొప్పున పొగాకునందు నికోటైన్ విషమొక్కటియేగాక పిరిడిన్ (Pyridine) పికోలిన్ (Picoline) సల్ఫురైజెన్ హయడ్రజెన్ (Sulphuretted Hydrozen) కార్బన్ డైఆక్సయిడు (Carbon dioxide) కార్బనస్ ఆక్సయిడు

(Carbanous oxide) ప్రస్నిక్కుఆసిడు (Prussic acid) అనువిషభేదములు కలవని తెలియుచున్నది. ఇవన్నియు ప్రాణాపాయకరములే. కావున పొగ చుట్ట కాల్పుటవలన గలుగు హాని ప్రమాదములు వీనియన్నిటి సముదాయఫలము. గది తలుపు మూసి దానిలోనుంచినపక్షుల కప్పల చిన్నజంతువులమీద పొగాకుపొగను వదలిన పక్షమున నవి విలవిల దన్నుకొని చచ్చును. తవుటిపురుగులు తేనెటీగలు దీనిపొగ దగిలిన వెంటనే చనిపోవును. ఆవిరిరూపమున నుండు విషము శరీరమున ప్రవేశించుటకు దానిని పీల్చుటయే సులభవిధానము. మన శ్వాసకోశములపై 1400 చతురపుటలుగుల ఆమత్వము కలదు. దాని ప్రతియంగుళము దాని నంటిన వాయు రూప పదార్థము నాకర్షించు స్వభావము కలది. ఈ యామత్వము మతి సున్నితమై ఊహింపజాలనంత పలచగ నుండుటచేత నిశ్వాసమున లోన ప్రవేశించు వాయువుల కేవిధమగు నాటంకము కలుగదు. అతిపలచని యాచర్యము క్రిందనుండి శరీరములోనిరక్తమంతయు ప్రతిమూడు నిమిషముల కొకతూరి ప్రవహించుచుండును. పొగచుట్ట కాల్పువాడు లోనకు వీల్చిన యావిరిరూపమగు విషము నోటిలోనికిమాత్రమే పోయి తీరిగి బయటకురాదు. అది దూరమున నున్న వాయురంధ్రముల (aircells) లోన జ్వారబారి ఆమత్వము (mucusmenbrane) పై నంతట వ్యాపించును. కావున పొగచుట్ట కాల్పువాని రక్తము విషవాయు పూరితమై యుండు నని చుట్టలవర్తకుల కమ్ముడువోని వైద్య శాస్త్రవేత్తలు రూఢిగ నిర్ణయించి చెప్పుచున్నారు. చుట్టలను చుట్టువాండ్రు తరుచుగ నికోపైన్ విషబాధకు లోనగుట కనిపెట్టుటవలన పొగాకువిషము శరీరమున

త్వరితముగ ప్రవేశించుననుట నిశ్చయము. పొగాకును నమలునప్పుడును పొడుమును పీల్చునప్పుడును దాని విషస్వభావము శరీరచర్మముపైనను ముఖ నాసికాచర్మములపైనను ప్రజ్వరిల్లును. పొగాకు నమలుటవలన దానివిషరసము ఉమ్మితోకలిసి జీర్ణకోశములోనికి పోయి దాని త్వచముచేతకూడ నాకర్షింపబడును. పొగ చుట్టను కాల్పుటకు మొదలుపెట్టినవానికివచ్చు తలత్రిప్పవికారము, జోకు, దుస్తరవేదన మనము కనిపెట్టుచున్నాము. ఇవి కొన్నాళ్ళవరకు తప్పవు. ఈవిషబాధ హెచ్చినచోట నపరిమితముగ వమనము, విరేచనము, తలత్రిప్ప, శరీరము పాలిపోవుట, గుడ్డుబుట్ట, నడుచునపుడు తూలుట, గుండెలు కొట్టుకొనుట, ఊపిరి సరిగ నాడకుండుట, తిమ్మెరలెక్కుట, మూర్ఛిల్లుటసంభవించునని విస్తారానుభవముగల వైద్యులు పెక్కండు ప్రాప్తియున్నారు. కొత్తవానికి వికారములు పుట్టించుటకు స్వల్పమోతాదుచాలును. ఈవిషమునకు చిరకాల మభ్యాసపడియున్న శరీరమునందు పైదుర్గుణములు పుట్టించుటకు మోతాదు హెచ్చించవలెను. రైలుబండ్లు సామాన్యముగ చుట్టలు కాల్పువారితో నిండియుండుటచేత వానిని పొగబండ్లనుట సార్థకమగుచున్నది. యూరపు అమెరికాఖండములందు స్మోకింగు కార్లు (Smoking cars) అనువి ప్రత్యేకముగ నుండును. కొత్తవారాబండ్లలో చేరి కొన్ని గుక్కలపొగ వీల్చినతోడనే తిక్కయెత్తి పడి పోవుచుందురు. విరాగుములేకుండ ఘాటుగల చుట్టలనుకాల్పుచుండు తండ్రిలయొద్ద కూర్చుండు బిడ్డలకు పొగాకువిషచిహ్నములు కానబడి బాధనొందుదురు. పసిబాలురకు శిశువులకు విష వాయువులు సులభముగ హానిచేయునుగాన చుట్టలుగాల్పు కుటుంబములలోని శిశువులకు

కొందర కకాలమరణము సంభవించుట చుట్ట పొగవలన కల్మషయుతములైనగదులలో నిండ్ల లలో వారినుంచుటవలన నైయుండునని వైద్యులు తెల్పుచున్నారు.

క్రాంత్రగ చుట్టను కాల్చుట నారంభించిన బాలునిగర్భగోళము నింతవర కెవ్వరును పరీక్షించుట కవకాశము కలుగకున్నను, పొగచుట్ట ను కాల్పించి జంతువులచేత అది యెట్లు వానిని సంకటపరచునో వైద్యులు కనుగొనిరి. వాని మెదడు తెల్లబారి రక్తహీనమయ్యెను. జీర్ణ కోశమున నెర్రని గుండ్రపు మచ్చ లేర్పడి యవి సన్నశలాకలవలె నుండెను. వానిరక్త మతిపలచ బడెను. కసాయివాని దుకాణమున వేలొడ గట్టబడిన లేదూడ శ్వాసకోశములవలె వాని శ్వాసకోశములు పాలిపోయియుండెను. హృదయ గహ్వరము రక్తపూరితమై ముడుచుకొనక నెమ్మదిగ కొట్టుకొనుచుండెను. గుండెలు సరిగ కొట్టుకొనక దడదడలాడుచుండెను. వానిలో చేరిన యొక నూతనపదార్థము దానిని బంధించి సవ్యముగ నడువనీయకుండెను. పై వాక్యములే నిజమైనపక్షమున పొగచుట్ట కాల్చుటవలన నట్టి ప్రాణోపద్రవకరమగువిషము లోనకు సదా పోవుచుండియు చుట్టలకాల్చు వేలానవేలుమనుజు లేల చాలవరకు చావకున్నారనుప్రశ్న నడుగుదురు. రసాయనశాస్త్రపరిశోధనలు, ప్రకృతి శాస్త్రపరీక్షలు పొగాకువిషస్వభావము నిట్లు నిశ్చయముగ నిర్ణయించుచున్నను చుట్టలుకాల్చు వారు నీటిలో నూరబెట్టిన తుమ్మడుంగలవలె చేవలుదేరుచుండుట మనము చూచుచున్నారముగాన శాస్త్రవేత్తలసిద్ధాంతములు నిర్మూలములనుశేంక పొడమును. దీనికి మహావైద్యులు సమాధానమిట్లు చెప్పుచున్నారు. “చుట్టలలోని నికోటైన్ విషమువలన కొలదిమంది మాత్రమే

మృతినొంది పెక్కండు సజీవులుగ నుండుటకు మన దేహాయంత్రము నూతనపరిస్థితులతో సరి పరచుకొని తనకృత్యము నెరవేర్చుకొను సామర్థ్యము కలదియైయున్నది. అందువలన నెట్టి ప్రమాదకరమగు విషమునైన లోన నిముడ్చు కొనుచు వెంటనే ప్రమాదమురాకుండ మోతాదును క్రమముగ హెచ్చింపవచ్చును. నాభిని ప్రతిదినము చిన్నచిన్నముక్కలుగ తిని బ్రతుకు చున్నవారు పెక్కండు కలరు. శుద్ధిచేసినపాషాణము (Corrosive sublimate) ముసిసినత్తు (strychnine) పసనాభిద్రవము (belladonna) మొదలగు విషములు మనదేహమున చిన్న మోతాదులుగను నిముడుచున్నవి. పొగ చుట్టల నెక్కువగ కాల్చువారికి పెక్కండ్రికు వ్యాధివచ్చినప్పుడు మందు గుణమియక తుదకు వారాపొగాకువిషమువలననే మృతినొందుదురు. వెంటనే చావనందున పొగాకు నుపయోగించు వారి కది యమృతప్రాయమాయె ననరాదు. ఎక్కుపవిషము మోతాదు త్రాగి వెంటనే చచ్చినవానికిని స్వల్పమోతాదుగ త్రాగుచు అయిదారేండ్లు బ్రతికి పిమ్మట దాని హానివలన చచ్చినవానికిని భేదములేదు.” ఆంగ్లేయశారీరక వైద్యులలో ప్రతిభాశాలియైన డాక్టరు రిచర్డు సన్ పొగాకువిషప్రమాదముల నిశ్చిందిరీతిని సంక్షిప్తపరచెను. “పొగ దాగ్రుటవలన (1) రక్తము పలచబడి, రక్తకణములరంగు మారి పోవును. (2) జీర్ణకోశము బలహీనమై, వెగటు పుట్టి, రోగముకూడ రాగలదు. (3) గుండెలు (హృదయము) బలహీనమై సరిగ పనిచేయవు. (4) పంచేంద్రియములలో గుడ్లు ఉబుకును. దృష్టి చలించి, మనకగ నుండును. కంటిపాపలో బింబము చాల నేపు నిలుచును. చెవికి ధ్వని సరిగ వినబడదు.

ఈలవేసినను, గంట వాయించినను, కర్ణకఠోరముగనుండును. (5) మజ్జాతంత్రువుల (Nerves) బలము పటిమక్షీణించి మాంసగ్రంథుల (Glands) నడువలేకుండుటచే వానిలో ద్రవమెక్కువగ చేరును. (6) నోటిలో గవదకాయలు (Tonsils) పెరిగి పుండ్లయి, గొంతుక బొంగువోయి, ఆర్పుకొనిపోయి, ఒకప్పుడు లోనిచర్మము బిర్రబిగునుకొని ముడుచుకొనిపోవును. పంటికుదుళ్లు మెత్త

వడును. (7) శ్వాసనాళముల కుద్రోకము కల్గి దగ్గుపుట్టును.* పైవిషయములు డాక్టరు రిచర్డు సన్ స్వానుభవమువలన వ్రాసినవి. అతడు చిరకాలము పొగచుట్టకాల్చినవాడు. చిరకాలము చుట్ట కాల్చినవానిరక్తమును సూక్ష్మదర్శిని యంత్రముతో పరీక్షించినయెడల నికోటైన్ విషమువలన రక్తకణములకు గల్గుహాని తెలియగలదు.

నూతన ప్రకృతిచికిత్సాశ్రమము

ఇదివరలో మర్రిపూడిలో ప్రకృతిచికిత్సాశ్రమము వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారిచే నడుపబడుచున్నట్లు లోగడ ప్రకటించియుంటిమి. ప్రస్తుతము వారి శిబిరము బాపట్లకు ఒక మైలుదూరములో వున్న కొంపల్లికోటిలింగంపంతులుగారి తోటలో స్థాపించినట్లు తెలియుచున్నది. ఇదివరలో మర్రిపూడిలో స్థాపించిన ఆశ్రమము రోగులకు వుండుటకు వసతి చాలనందునను వర్షాకాలమునందు బురద మిక్కుటముగా యుండుటచేతను చికిత్సకు యిబ్బందిగా యుండెను. ఇట్టి పరిస్థితులలో ఒంగోలు తాలూకా ఒమ్మివరం గ్రామకాపురస్తులు చేబోలు రామపున్నయ్యశ్రేష్ఠిగారు మర్రిపూడివచ్చి ఆశ్రమపరిస్థితులు చికిత్సా విధానములు విచారించి సతీనమేతముగా ఆశ్రమమునందు చికిత్సనుపొందిరి. ఇట్లు ఒకనెల గడచినతరువాత సదరుఆశ్రమరోగులను ప్రకృతివైద్యులగు రాజుగారిని వర్షాధిక్యముచే ఆశ్రమవాసము కష్టమని వారి గ్రామమునకు ఆహ్వానించిరి. ఆ గ్రామమందు నాలుగుమాసములు ఘమారు 40 మంది తరుణ కాలికరోగులకు తగు సౌకర్యములు ఆహారము పరిచారకులను ఉచితముగా యేర్పాటుచేసి మార్గదర్శకులైరి. మెట్టగ్రామ మగుటచే నీటివనరు లేనందుననూ శాశ్వతముగా ప్రకృతిఆశ్రమము స్థాపించుఆశయముతో బాపట్లలోని పయిన పేర్కొనినతోటను 5 సంవత్సరములకు కవులుకు తీసుకొని కవులుపైకము వారే చెల్లించిరి. అదియునుగాక 5 యకరములభూమినికొని అందుకు సంబంధించిన ఆవరణయందు రోగుల సౌకర్యార్థము పాకలు వేయించుచున్నారని యిటీవల జరిగిన 5 వ ప్రకృతిశిక్షాశిబిర సందర్భమున వుపన్యసించుచూ మ||రా||శ్రీ డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు నుడివిరి. అటువంటి ఉదార స్వభావుల పవిత్ర ఆదరణములవలన దేశమందంతటను ప్రకృతివుద్యమము వ్యాప్తి జెంది లోకకళ్యాణమునకు తోడ్పడుననియు ఆశించుచున్నాము. ఈ ఆశ్రమ సంబంధమైన యావత్తు వివరములును ముందు ప్రచురించబడును. ఈ ఆశ్రమస్థాపనకు కారకులు శ్రీయుత చేబోలు రామపున్నయ్యగారు, శ్రీయుత చేబోలు రోశయ్యగారు.

“విద్యార్థివిలాపము”

నేను ఒక సంపత్కుటుంబమునకు చేరిన యువకుడను. నాతండ్రి బాల్యముననే పరలోకమున కేగెను. నా తల్లికి నే నొకడనే. నేను 14 వ సం॥ నందే సెకండరీ పాఠశాలయం దు తీర్చుడనై కళాశాలయందు ప్రవేశించితిని. పదునెనిమిది సం॥లు వచ్చునరికి బి. ఎ. పరీక్షయందు (బీజ గణితము త్రికోణమితి మున్నగు గణితభాగములు, ఆంగ్ల ఆంధ్ర సాహిత్యమునందు) ఉత్తీర్ణుడనైతిని. తరువాత యం. ఏ. లో ఆంగ్ల సాహిత్యములో ఆరి తేరితిని.

నా కాలేజీజీవితమును గూర్చి పాఠకులకు కొంత చెప్పదలచినాను. రాత్రి 2 గంటలవరకు మేలు కొనిననేగాని మా పాఠములు అభ్యసించుటకు వీలండెడిది కాదు. రాత్రి మేలుకొనుట తోలు దొలుత చాలా కష్టముగ యుండెను. కాని టీ పానీయాభ్యాసముచే దాని సభ్యసించితిని. ప్రతి రాత్రి కనీసము 5 లేక 6 కప్పుల టీ కావలసి యుండెను. దీనికి తోడు ధూమ పానమునందు గూడ మంచిమార్కులనే గడించి యుంటిని. రోజుకు 6 ప్యాకెట్లు చాలకుండెను. రాత్రి ప్రొద్దుపోయి నిదురించిన ఉదయము మేలుకొనునరికి ఏ రి ఘంటలో అయ్యెడిది. శరీరమునకు మాంద్యము. కాలవిరేచన మన ఎట్టిదో నాకు తెలియదు. పడకమీద టీ కప్పును నేవించిన కాని లేచుటకు సాధ్యము గాకుండెను. వెంటనే దంతధావనము స్నానము చేసెడివాడను. ఒక్కొక్కరోజు స్నానమునకు పూర్వము మఱొక రోజు స్నానానంతరము వేఱొక రోజు భోజనానంతరము విరేచన మగుచుండెను. ఒక్కొక్క సమయములో రెండు మూడు

రోజులవరకు మరుగుదొడ్ల దర్శనమునకు సహితము వెళ్లెడివాడను కాను. ఇక మా భోజన విషయము చెప్పనవసరములేదు. మరబియ్యపు అన్నము, మసాలాలతో వండిన కూరగాయలు, సాంబారే. భోజనమయినవెంటనే ఆకలి అగు నట్లుండునది. కడుపుమంటకు తాళజాలక టిఫిన్ నేవించెడివాడను. నాకు రోజునకు 4 లేక 5 మార్లు టిఫిన్ అవసరముగ యుండెను.

ఇక నాకు ఆరోజులలోగల వ్యాధులను తెలియ బఱచెదను. మిక్కుటమైన శిరోబాధ, కండ్లమంటలు, కడుపులోమంట, కొద్దిగ తినునరికి కడుపు నిండినట్లుండుట, అమితమైన వేడి, బలహీనము, శరీరకృశత్వము. డాక్టరుగారికైన హాస్పిటలునకు వెళ్లుటకు విసుగుకలుగునేమోగాని నాకు గలుగునదికాదు. నాపేరు ప్రతిదినము హాస్పిటల్ రిజిస్టరులో దాఖలా. ఎన్నిరోజులు మందు పుచ్చుకొనినను గుణము శూన్యము. ఇదిటులుండ మాకాలేజీ విద్యార్థుల వలననే సినీమావారికి ఆదాయముపొచ్చు. కాలేజీలైఫ్ లో నేజూచిన సినిమాలు అగణ్యములు. స్వప్నములో ఆలింగనములు చుంబనములు దృశ్యములగుచుండెడివి. వెంటనే రేతస్థలినమగుచుండెను. ఈవిషయము డాక్టరుతో చెప్పకొనుట సిగ్గుచేటని నాతలంపు. తుదకు మనవిచేసుకొనక తీరినదికాదు. దైవదత్తమైన చర్మరంధ్రములసంఖ్య నాకు తెలియదుగాని డాక్టరుగారి ఇంజెక్షనులసంఖ్య అగణ్యము. చలికాలములో వానిబాధ వర్ణనాతీతము. దప్పి తీర్చుకొనుటకు సోడా, లిమనేడులేకాని జలము ద్రాగటం అరుదు. ఏవియెటులున్నను ఇంజెక్షనుల వలన తత్కాలోపశమనమగుటవలన పరీక్ష యందు తీర్చుడ నైతిని.

కాలేజీని విడుచునప్పటిస్థితి వర్ణనాతీతము. ప్రకృతి అంగము నాస్వాధీనములో లేదు. కార్యవిముఖత్వము, నిరుత్సాహము, శారీరకమానసిక దౌర్బల్యమునన్నా వరించియుండెను. ప్రకృతివిషయములో సంశయము. ధైర్యస్థైర్యములు మాటుమణిగి

యుండె. ప్రకృతిరోజు సాయంకాలమగునప్పటికి ఉష్ణము 100 డిగ్రీలకు మించుచుండెను. పొడిదగ్గు, అరోచకము, మలబంధము, శుక్లనష్టము, స్వప్నస్థలనము, హృదయపుష్పన దౌర్బల్యములు నన్ను వెన్నాడుచుండె. అల్లోపతివైద్యమునందు నిస్పృహ జనించి ప్రాచీన వైద్య మనుతలపుతో ఆయుర్వేదబోషధము నేవించనారంభించితి. వైద్యుడు రసగంధకసిద్ధములగు మకరద్వజ పూర్ణచంద్రోదయము మున్నగు బోషధరాజములతో నాశరీరమును నింపిరి. కాని ఏమిప్రయోజనము! శరీరస్థితి ఎప్పటివలెనే! ఈ చికిత్సవలన అధికవేడి నాశరీరములో ప్రవేశించినది. ఇట్టి యుష్ణవ్యాధులకు యూనానీ చికిత్సమందిదని మస్కితునివలన విని హాకీము గారిఅండ చేరితిని. ఈ చికిత్సలో నేను పొందిన లాభము మంచిమంచి హల్వాలు షర్బత్తులు మ్రింగుటయేగాని వేఱుకాదు. ఇటుల నే హోమోపతిమందులుగూడ పనిచేసినవి.

తుదకు మందువైద్యుడు, అని వినిసంతమాత్రమున వారిని చంపుదమన్న పిచ్చి ఎత్తినది. ఇట్టిసమయములో నాహితచింతకు లొకరునన్న ప్రకృతిచికిత్సకునివద్దకు గొనిపోయిరి. అతడు ముఖవైఖరినిబట్టి నాకుగలవ్యాధులను తెలియ జెప్పెను. అందుకు నేనాశ్చర్యపడితి. నాకు వారు బోధించిన చికిత్సావిధానము తొలుదొలుత బహుకష్టముగ యుండెనేగాని క్రమక్రమముగ చాల సులభమయినది. నాచే ఆశరింపబడిన చికిత్సాపద్ధతి; ఉదయమున 9 గంటలకు మేల్కాం

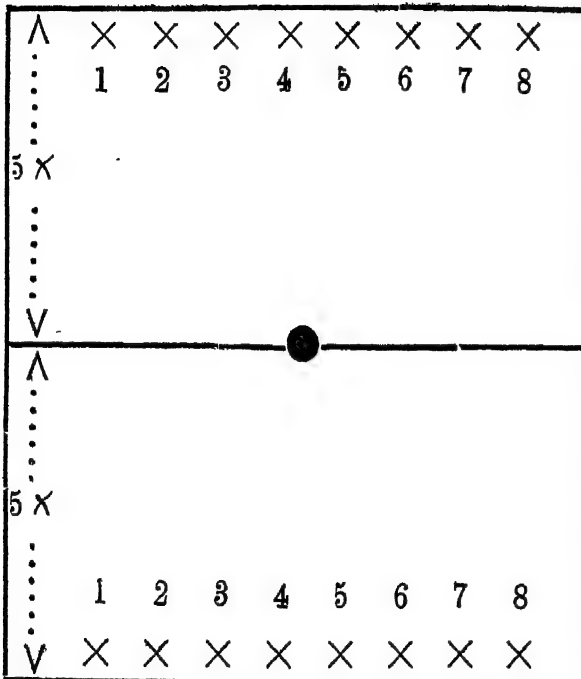
చుట, వెంటనే విద్యుక్తముగ ఉష్ణపానముచేసి ప్రత్యక్ష నరకస్వరూపములగు మరుగుదొడ్లకు వెళ్లక బయలుప్రదేశమునకు వెళ్లుట, దంతధావనానంతరము కటిస్నానము, యోగాసనములు, పిదప ఒకగంటకు చన్నీటిలో శిరస్నానము, దైవధ్యానము, సాత్వికాహారసేవన, తిరుగ సాయంకాలము లింగస్నానము, వ్యాయామము, రాత్రి సాత్వికాహారసేవనముచేసి 9 గంటలకు నిదురించుట. ఇదిగాక సూర్యకిరణచికిత్సకూడ చేసుకొనుచుంటిని. ఉదయము నారింజపండ్లు, మధ్యాహ్నము మొలకలెత్తిన గోధుమలు, పెసలు, కొబ్బెర, అరటిపండ్లు రాత్రి ఉదయము వలెనే సేవించుచుంటిని. మూడుమాసముల దీక్షతో నావ్యాధి అంతరించినది. నూత్న శక్తి ఉత్సాహ ధైర్యస్థైర్యములు బయలుదేరినవి. పిమ్మటకూడ అదే పథ్యముతో కాలము గడపుచున్నాను.

నేనిటుల వ్రాయుట స్వానుభవమును దెలుపుకొనుటయేగాని ఇతర వైద్యముల దూషించుట గాదు. పిమ్మట ఈవైద్యగ్రంథములు చదువగలిగితిని. ఇతరవైద్యములవలెగాక ఈవైద్యములో రోగనిర్మూలనశక్తిగలదు. ఎప్పుడు రోగనిర్మూలనమగునో భుజించునాహారము క్రమజీర్ణమునొందిరస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జశుక్రరూపముగ మారి శరీర సోపానమునకు దొడ్చుదును. కాని మందులచే అరికట్టబడిన వ్యాధి కొలదికాలములో పూర్వరూపముతోగాని రూపాంతరముతోగాని ప్రత్యక్షమగుచుండును. ఆహారమువలన గలుగుబలమే బలముగాని టానికులవలన కలుగుబలము బలముగాదు. నాకష్టములపిదప నేబొందినమంచిమార్గమును పాఠకులకు తెలియబరచి నాకలమునకు విశ్రాంతి యిచ్చుచున్నాను. (ఒక ప్రకృతిసేవకుడు)

6 సంవత్సరముల బాలికలకు

16 జేబురుమాలు తీసికొనిపోవుట.

10 X



● జేబురుమా లుంచుచోటు.

X పిల్లలు నిలుచుతావు.

ఆటస్థలము:— 10×10 గజములుగ ఉండవలెను. రెండు సమభాగములు చేయవలెను.

ఉపకరణము:— జేబురుమాలు.

రెండుసమజట్టులుగా విడదీయుము. జట్టుకు 8 మందిగాని అంతకుపైగా 12 వఱకుగాని ఉండవచ్చును.

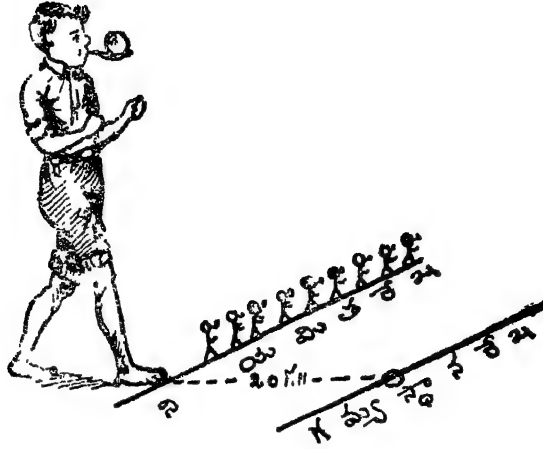
ఉపాధ్యాయు డీలను వేయగానే జట్టులందు నిలచి బాలురలో జట్టు కొకబాలుడువంతున మధ్యగీతవైపునకు రావలెను. మధ్యగీతపై నుంచబడిన జేబురుమాలును రెండవవానిచే తాకబడక ముందు ఏబాలుడు తీసికొనివెళ్లి

స్వస్థానము జేరునో యాబాలునిజట్టునకు ఒకమార్కు యివ్వవలెను. ఆట ప్రారంభమునుండి ముగింపులోగా నేజట్టు అధికమార్కులు సంపాదించునో ఆజట్టునకు జయము సమకూరును.

17 ముక్కలువరుగు పోటీలకు తయారుచేయుట

పైవలెనే ఇద్దరిద్దరుబాలురకాళ్లను కలిపికట్టి ఒకేగీతపై నిలబెట్టవలెను. ఈగీతకు నియమితరేఖ యందురు. దీనికి 20 గజముల దూరమునగల గమ్యస్థానరేఖ లేక ముగింపుచోటు గీతపై వరకు పరుగెత్తించవలెను. ఏ జత ముందు ముగింపురేఖచేరునో గమనించిచూడవలెను. ముందు ముగింపు రేఖను చేరినజతగెల్పును. కాన ఆయిద్దరుబాలురకే బహుమతి నీయవలెను. ఇట్టి పోటీలకు పంపు నపుడు వారివారిపాతశాలలోనున్న నిపుణుల నేరి పంపవలెను.

18 చమ్పా - నిమ్మకాయ



ఉపకరణములు:— ప్రతిబాలునికే ఒక చమ్పాయున్నా, ఒక నిమ్మకాయయు కావలెను.

అందరుబాలురను నియమితరేఖపై నిలబెట్టుము. నియమితరేఖకు 20 గజముల దూరములో నొకముగింపురేఖను గీయుము. ఒక్కొక్కపిల్లవాని కొక చమ్పాయున్నా, ఒక నిమ్మకాయయు నీయవలెను. చమ్పాగుంటయందు నిమ్మకాయనుంచి చమ్పాకాడను పల్లసందుగా గట్టిగా కఱచి పట్టి ప్రతిబాలుడు ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే ముగింపురేఖవై పునకు పరుగెత్తవలెను. ఏ బాలుడు ముగింపురేఖ ముందు జేరునో వానికి గెలుపు.

19 చమ్పా - నిమ్మకాయ

ఈఆటను తరుచు బడిలో బాలురను జట్టులుగా విడదీసి ఆడించవచ్చును. అధమము రెండు జట్టులుండవలెను. జట్టుమొదటిబాలుడు నియమిత స్థానమునుండి గమ్యస్థానమువరకు పరుగెత్తి వెనుకకు మరలి తమజట్టులోని రెండవబాలుని పంపవలెను. నిమ్మకాయ క్రిందపడినచో మరల దానిని చమ్పాలో పెట్టుకొని బాలుడు పరుగెత్తవలెను. నియమిత గమ్యస్థానముల మధ్య 10 గజములు చాలును. ఆఖరుబాలునివరకు పరుగెత్తించవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరుబాలుడు ముందు నియమిత స్థానము చేరునో ఆజట్టుకు విజయము కలుగును.

20 దొంగలరాజు

ఉపకరణము:— గుడ్డబంతి.

ఈఆటకు 29 మందివరకు ఒక వలయమున నిలువవచ్చును. ఒక బాలుడు వలయములో నిలువవలెను. వలయముననున్న బాలునిచేతికి గుడ్డబంతి నీయవలెను. మధ్య నిలచినబాలుని గుడ్డ

బంతితో వలయముపై నిలచినవారు కొట్టవలెను. వలయమువెలుపలకు వినరుబాలుడు దొంగ యగుచుండును. దొంగయైనబాలుడు వలయములో నిలచి బంతి తగులకుండా తప్పుకొనుచుండ వలెను. ఇట్లు దొంగకాబడిన బాలుడు వలయములో నిలచి అటునిటు పరుగెత్తుచూ బంతిచే తాకబడక తప్పుకొనుచుండవలెను. విస్తారకాలము బంతిదెబ్బనుండి తప్పుకొను బాలునికి బహు మాన మీయనగును. వాడు దొంగలరాజు అని పిలువబడును.

21 వలయములోనిదొంగ

ఉపకరణము:— 5 నెంబరు బంతియంత గుడ్డబంతి ఉండవలెను.

పై ఆటవలెనే యీ ఆటకుగూడా బాలురను వలయముగా నిలబెట్టుము. వలయమున నిలచిన బాలురలో నొకనికి గుడ్డబంతినిమ్ము. వలయములో నొకబాలుని దొంగయనుపేర నిలబెట్టుము. వలయమున బాలురు బంతిని ఒకరినుండి యింకొకరికి పంపుచుండవలెను. దొంగ బంతిని బట్టు కొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. ఎవరిచేతియందు బంతిని దొంగపట్టుకొనునో వలయములో పట్టు బడిన బాలుడు దొంగ యగును. వానిస్థానమున మొదటిదొంగ నిలువవలెను. దొంగకాబడిన బాలుడు వలయములోనికి బ్రవేశించి బంతిని తాకుటకు యత్నించవలెను. ఇట్లు అందరుబాలు రకు అవకాశము కలుగువరకు ఆడించవలెను.

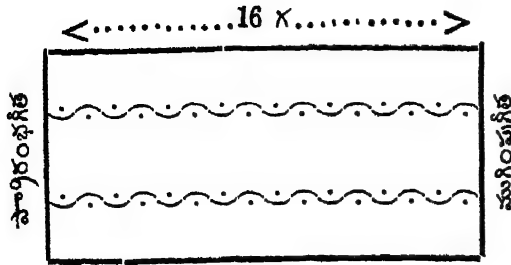
22 వలయమునుండి బంతి బయటకు పంపుట

ఉపకరణములు:—గుడ్డబంతి 5 నెంబరు కాలిబంతియంత యుండవలెను. ఈ ఆటకు 30 మందివరకు బాలురు ఉండవచ్చును. బాలురు వలయముగా నిలువవలెను. రెండుకాళ్ళమధ్య 24 అంగుళముల ఖాళీయుండవలెను. ప్రక్కనిలుచు బాలుర కాళ్ళతో తమకాళ్ళను కలిపి యుంచవలెను. ఒకరి పాదమున కింకొకరి పాదము తాకియుండవలెను. మధ్య నొకబాలుడు నిలువవలెను. మధ్యబాలునికి బంతి నీయవలెను. వలయముననున్న బాలుర కాళ్ళనందుగా బంతిని బయటకు పంపుటకు ప్రయత్నించి మధ్యబాలుడు నెట్టవలెను. మధ్యబాలుడు నెట్టిన బంతిని బయటకు పోకుండా వలయముపై నున్న బాలురు చూడవలెను. బంతిని మధ్యకు నెట్టుచుండవలెను. బాలురు ముందుకువంగి రెండుకాళ్ళ మధ్యగా నేలనానునట్లు పారివారి చేతులను చాచి యుంచవలెను. ఎవరికాళ్ళ మధ్యగా నీబంతివెలు పలకు పోవునో వానిని వలయమధ్యమునకు రప్పించవలెను. మొదట వలయమధ్యముననున్న బాలుని వలయముపై నుండి వచ్చినవానిచోట నిలబెట్టవలెను. ఇట్లు అనేకపర్యాయములు ఆటనాడించవలెను.

23 పామునడక

ఆటస్థలము:—16 గజముల పొడుగు 4 గజముల వెడల్పుగల దీర్ఘచతురము. అధమము రెండుజట్టు లుండవలెను. జట్టుకు 8 మంది బాలురు ఉండవలెను. రెండుజట్టులమధ్య 2 గజములును, జట్టులవెలు

పల గజమును కాళీయంచవలెను. ప్రక్కచూపినట్లు బిందుస్థానములందు బాలురను నిలబెట్టుము.



ఒక బిందువునుండి మఱియొక బిందువుకు మధ్య 2 గజములు ఖాళీయంచవలెను. ముందునిలచిన బాలునిముందు 2 గజముల దూరములో గమ్య స్థానమున ముగింపుగీత గీయవలెను. ఆటప్రారంభము జట్టునకు వెనుకభాగమున నిలచిన విద్యార్థి ఆరంభించవలెను. ఎ డ మ చే తి మీ దు గా

ముందున్న బాలురమధ్య ఖాళీలలోగుండా ముగింపుగీతవరకును తిరిగి తన స్వంతచోటువరకు పామునడకవలె నడపవలెను. తమచోటున నిలచినతోడనే తమ ముందున్న బాలుని పంప వలెను. ప్రతి పిల్లవాడు అందరుపిల్లలమధ్య ఖాళీలలోను నడచితీరవలెను. ఏజట్టు ముందు బాలుడు యీపని ముందుముగించి తన చోటు చేరి ముందుగా నిలచునో ఆజట్టువారికి గెలుపు కలుగును.

24 భటుడు - దోపిడికాండ్లు

భటుని వలయముమధ్య నిలబెట్టుము. దోపిడికాండ్లను చుట్టువలయరేఖపై నిలబెట్టుము. ఈల వేయుము. దోపిడికాండ్లు వలయమువెలుపలకు పరుగెత్తవలెను. పరుగెత్తినవారలలో నొకనిని భటుడు పరుగెత్తి పట్టుకోవలెను. పట్టుబడినవానిని భటుడనుపేర వలయములో నుంచుము. తిరిగి అందరిని వలయమున వలయరేఖకు చేర్చుచుండవలెను. మొదటిభటునిగూడ వలయముపై నిలబెట్టుచుండుము. పిల్లలకు అలసట కలుగువరకు ఆడించుము.

25 వెనుకకు మొగ్గవేయుట

మొదటితరగతిలో తల నేలనాన్ని మొగ్గ ముందుకువేసిరి. పిల్లలు నేలపై వెల్లికల పరుండలెను. కాళ్లను నెమ్మదిగా పైకిఎత్తవలెను. నడుముగూడా పైకిఎత్తవలెను. చేతులను వెనుకకువంచి నేలపై భారముమోపవలెను. ఎత్తినకాళ్ళను తలవైపుగా నేలపైకి తీసికోనివచ్చి నిలువవలెను. మొదట ఒకసారివేయుటకు అలవాటుపడినవెనుక వెంటవెంటనే వెనుక మొగ్గ వేయించు చుండ వలెను.

లోకలుబోర్డు — (మానవత్విక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును పక్కటింపబడును. సంగీత చందా రు. 3-0-0 లు.
లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కవిశేష్వరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)

గ్రంథ పరిచయము

గౌతమబుద్ధుడు:— దశావతారములలో ఒకటిగా నెన్నబడుచున్నబుద్ధావతారము మహాత్మకృష్ణ ఆదర్శయుతమై యున్నది. ప్రపంచమునందు ప్రబలిన వ్యాధులు దుఃఖములు అశాంతి అనవాజివనము వీని పోగొట్టుటకును ప్రజాసేవ చేయుటకొరకును రాజ్యసుఖములను భోగములను స్వార్థమును బలిగిచ్చిన ధీరుడు గౌతమబుద్ధుడు. “తనయందు నఖిలభూతములందు నొకభంగి సమహితత్వంబున బరగువాడు” అను సువర్ణాక్షర సంపుటిని తనయందు సార్థకముచేసికొన్నవాడు గౌతమబుద్ధుడు. వీర పురుషోచిత లక్షణశోభిత నవమన్మథుడు బుద్ధుడు. ఎంతటి శిలాకఠినహృదయమునైనను అహింస శాంతిములచే కరగింప చేయగల వశీకరణ తంత్రుడు గౌతముడు.

ఉత్తమకులజలలోకూడ హింసాతత్వము ప్రబలి దేశము దుఃఖము అశాంతికి లోబడియున్న కాలములో రంగములో దుమికి శాంతిస్థాపనకొరకు వీరవిహారముచేసిన పురుషసింహము గౌతముడు. “భోగేరోగభయం” “నిధిచాల సుఖమా శ్రీరామునిసన్నిధి చాల సుఖమా” అన్నమాటలందుగల సత్యమును తన జీవితమునందు చూపి ప్రకృత్యభిగమనము ఋషిజీవనముచేసి సంపూర్ణ మానవత్వమునకు అగ్రావచూపిన మన ఆదర్శ పురుషుడు గౌతముడు.

ఇట్టివారిచరిత్రలను చదువునపుడు పుట్టిన ఆవేశము పశ్చాత్తాపము ఆదర్శములయందు కోరిక

శరీరమందలివిషములను కరగించి వెలువరించును. ఇట్టి చరిత్రను వ్రాసినవారి జీవితము ధన్యము. గౌతమబుద్ధుడు అను ఈ నాటకమును రచించినవారు రూపనగుడి నారాయణరావుగారు, ఉపాధ్యాయులు గవర్నమెంటు ట్రైనింగుస్కూలు, బళ్లారి. ప్రకాశకులు మారుతిగ్రంథమండలి, ఉరవకొండ, అనంతపురము జిల్లా.

గౌతమబుద్ధునిచరిత్ర నాటకరూపముగ అందరికిని బోధపడునట్లు సులభమైన పద్యములు వచనము దండకములు మొదలగువానిసంపుటితో వ్రాయబడినది. గ్రంథమునందలి పేజీలు 152.

వెల రు 0-10-0

‘శర్మ’ ప్రకృతి.

“విప్రీనారాయణ నాటకము” విదంకముల సాంఘిక నాటకము. గ్రంథకర్త రూపనగుడి నారాయణరావుగారు. ప్రకాశకులు ఆంధ్ర విద్యార్థి ప్రచురణాలయము, బళ్లారి.

ఇందు వేశ్యావృత్తియందలి దోషములు భాగవతోత్తము డగు విప్రీనారాయణుని భక్తి శాంతము బాగుగ వర్ణింపబడినవి. అచ్చటచ్చట కరుణ హాస్యాది రసములును ఇమిడియున్నవి. ఈనాటకము నీతిదాయకమై ప్రీతిపాదును చమవలసియున్నది. వెల రు 0-12-0

ఈ క్రింది గ్రంథములు మాకు అభినవ సరస్వతీ సంపాదకులగు జానపాటి పట్టాభిరామశాస్త్రిగారు, జానపాడు, పిడుగురాళ్ల పోస్టు, గుంటూరు జిల్లానుండి చేరినవి.

1. భాగవతరహస్యములు:— భాగవతాగ్ర గణ్యుడును సహజపాండిత్య పండితుడును నగు బమ్మెర పోతరాజుకవిరాజకృత శ్రీమదాంధ్ర భాగవత మహాపురాణమునుండి భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్యబోధకములగు పద్యరత్నము లిందు సమకూర్పబడినవి. జీవితసార్థకము నొందించు ఈ పద్యముల నెల్లరును చదివి తరించెదరుగాక!

వెల రు 0-4-0

2. ఆరోగ్య భాస్కరము:— గ్రంథకర్త జానపాటి పట్టాభిరామశాస్త్రిగారు, జానపాడు. గ్రంథకర్త జబ్బుపడి యెన్నిమందులు నేవించి నను కుదురక ప్రకృతిచికిత్సలగు ఆదిత్యధ్యాన చికిత్సలచే కుదుర్పబడినారు. ఆదిత్యుని ధ్యానించుచు ఈ గ్రంథము 277 పద్యములతో వారిచే రచింపబడినది. వెల రు 0-6-0

3. నీతిగీతులు:— ఇది పల్నాడుతాలూకా జానపాడునామక గ్రామనివాసియగు జానపాటి పట్టాభిరామశాస్త్రిగారిచే సంస్కృతమునుండి తెలుగులోనికి అనువదించబడిన సుమతిశతకము. ఇందు తెనుగుపద్యము, దానికి సంస్కృతశ్లోకము కలిపి వ్రాయబడినవి. వెల రు 0-2-0

4. సంగదోషము:— ఇది మల్లంపల్లి మల్లిశార్జున ప్రణీతము, అభినవనరస్వతినుండి పునర్ముద్రితము. ఇందు సహవాసదోషములు, యెట్టి వారు యెట్టివారితో సహవాసము చేయకూడదు, దుష్టులయొక్కబోధ, అమాయకత్వము చేత మోసపోవుట; ఇవి పద్యరూపమున వర్ణింపబడినవి. వెల రు 0-2-0

5. ధర్మనిర్ణయము: ఇయ్యది మల్లాది ఆంజనేయ శాస్త్రిగారిచే రచియింపబడి అభినవ నరస్వతి పత్రికాసంపాదకులగు నాగరఖండ, స్వర్ణకార వ్యవహారాది బహుగ్రంథకర్తయు నగు జాన

పాటి పట్టాభిరామశాస్త్రిగారిచే సరిచూడబడినది. ఇది అభినవనరస్వతినుండి పునర్ముద్రితము. ఈగ్రంథమునందు ధర్మనిర్ణయము చేయబడినది. ఇందు వేదములు శాస్త్రములు వర్ణములు వర్ణధర్మములు బ్రాహ్మణధర్మములు స్నాన సంధ్యాద్యనుష్ఠాన విధానములు వివరింపబడినవి.

వెల రు 0-4-0

6. పల్నాటివీరచరిత్ర: అయిదంకముల తెలుగు నాటకము. గ్రంథకర్త మేల్ల చెరువు కుటుంబ రావుగారు. సంస్కరించి, సముద్ధరించినవారు జానపాటి పట్టాభిరామశాస్త్రిగారు. వెల రు 0-12-0 దేశముకొరకు, పౌరుషముకొరకు, బొందిలో ప్రాణముండునంతవరకు రణరంగములో వీరవిహారముచేసి ప్రాణములను బలియిచ్చుకొని కీర్తికాయలగు ఆంధ్రులు - పల్నాటివీరుల చరిత్రము ఇందు నాటకరూపముగ వర్ణింపబడినది. పల్నాటివీరులలో స్త్రీలు చూపిన త్యాగము, సాహసము, పౌరుషము, నాయకురాలి దర్పము, పిరికిపందలకు కలిగిన అవమానములు విననద్భుతముగ నుండును.

ఈ గ్రంథము నాటకరూపముగ, ఘాటుగా 158 పేజీలలో వ్రాయబడినది. వెల రు 0-12-0 పై గ్రంథములు వలయువారు ఎడిటరు, అభినవ నరస్వతి, జానపాడు, పిడుగురాళ్లపోస్త, గుంటూరుజిల్లా అని వ్రాయవలెను.

పాకకళాబోధిని:—గ్రంథకర్త: నందిరాజు చలపతిరావుగారు, మంజువాణీపేస్, ఏలూరు.

వెల రు. 0-12-0

ఇంతవరకు తెలుగులో అనేక పాకశాస్త్ర గ్రంథములు వెలువడినవి. కాని శాస్త్రీయముగా ఆహారశాస్త్రమును విమర్శించి యేపదార్థము తినాలో ఏది తినగూడదో వివరించుటకు ప్ర

యత్నించినది ఈ గ్రంథమే. ఇందు ప్రస్తుతా హారములోని లోపములు అనే అధ్యాయమున లోకమునందు జరిగిన పరిశోధనల ఫలితముగా యేవి నిర్ణయింపబడినవో ఆవిధులు నిరూపించ బడినవి.

ఆహారము జీర్ణమై రక్తమాంసములుగా మెట్లు మారుతుందో, యిందు శారీర శాస్త్ర సంబంధ మైన చిత్రపటములతో వర్ణించబడినది. విటమినులు యేయే వస్తువులలో ఉంటయ్యో అవి వంట, పేల్చుడు మొదలైన వానివలన ఎలా నశించిపోతయ్యోగూడా వ్రాయబడి నది. ఆహారమునందలి వివిధభేదములును, అవి దేహములో యేయే పనులు నిర్వర్తించటానికి ఉపయోగిస్తయో సూర్యకాంతిలో తిరుగుట మంచిగాలి పీల్చుట ఆహారము తిన్నగా జీర్ణము

అగుటకు యెంత అవసరమో కూడా యీ గ్రంథములో గలదు.

గ్రంథమునందు అనేక అమూల్యవిషయము లున్న వి. కాని రెండవ అధ్యాయమునందు రుచికారకు హానికరములగు ఇంగువ, వెల్లుల్లి, గర్మసాలా మొదలైనవి వాడుక చేయుటకు అనుమతింపబడి నవి. అట్టివానిని యేమాత్రం దగ్గరకు రానీయ కూడదని అవి హానికరములని మా నలహా.

ఈ నలహా గ్రంథకర్తకూడ షరాలో ఇచ్చియు న్నాడుకాని వారు అంతగట్టిగా చెప్పలేదు. ఈ గ్రంథమును ముఖ్యముగ వంటబాధ్యత గలవారు స్త్రీలు గనుక వారు తప్పక చదువవలసియున్నది. పురుషులుకూడ చదివి శాస్త్రజ్ఞానము సంపాదించవలెను. చదువురాని స్త్రీలుకూడ వృధావుచ్చే కాలములోయెవరిచేతనైన చదివించుకొని విని బాగుపడెదరుగాక.

పు. వెం.



బిడ్డల ఫోటో పోటీ

మాకు రెండే ఫోటోలు చేరినవి. వానిలోని బిడ్డలు మాదృష్టిలో ఉన్న ఆరోగ్యమును కలిగియుండ లేదు. అందువలన బహుమానార్హములుగా లేవు. అయినను ప్రోత్సాహరూపముగా చేరి యొకరూపాయి బహుమతిగా పంపుచున్నాము.

1. గుడిబండ సుబ్బారెడ్డిగారిబిడ్డ ఈశ్వరమ్మ.
 2. కస్తూరి వెంకటసుబ్బారావుగారిబిడ్డ సుభద్ర.
- ఈబిడ్డలబొమ్మలు వచ్చేసంచిలో వేస్తాము.

పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,

సంపాదకుడు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

1987 సంవత్సరము ఖాన్ నెల లెక్కలు.

జమలు	రు.అ.పై.	ఖర్చులు	రు.అ.పై.
శ్రమక టెనెల నిలువ	...	ప్రకృతివత్తిక	117-8-0
ప్రకృతివత్తిక	77-12-0	” పోస్టేజీ	7-3-6
ప్రకృతిపోస్టేజీలు	0- 6-0	” బాక్సులు	2-2-0
పుస్తకముల అమ్మకం	62-15-0	పుస్తకములు	217-0-0
పుస్తకముల పోస్టేజీ	3-12-0	కమిషను (పుస్తకములు)	3-0-0
కమిషను	7- 5-0	పుస్తకముల పోస్టేజీ	3-5-6
సోర్సు అమ్మకం	...	సోర్సు కొనుబడి	...
ఇండియన్ సేచురోపాతిక్ అసోసియేషను	...	భరణములు	28- 6-6
కోర్మోమోపతి ఆసుపత్రి	...	నాకర్లు	33- 5-4
ఇంటి లాడెలు	...	వేషనరీ	18- 4-0
అచ్చుపని చేయించిన బావతు	...	జనరలు పోస్టేజీ	17- 7-3
గాంధీ కో-ఆపరేటివు బ్యాంకు	...	చిల్లరఖర్చులు	5-15-3
అప్పుల వసూళ్ళు అసలు	...	అచ్చుపని	0-10-0
వడ్డీలు	...	బాక్సీలు (వడ్డీలబావతు)	200- 0-0
పుస్తకముల వజనీ బావతు	...	” (పుస్తకముల యేజీబావతు)	388- 9-6
వత్తిక పుస్తకముల ఎడెస్సుమెంటు	...	” (వత్తిక, పుస్తకముల అడెస్సుమెంటు)	30- 5-0
		ఇండ్లు	18- 9-0
		గాంధీ కో-ఆపరేటివు బ్యాంకు	2093- 3-0
		నిల్వ రొళ్ళి-0	124- 0-0
			249- 2-7
		మొత్తము	3558- 0-5

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ,
చే నే జ య.

అయ్యంగి వేంకటరమణయ్య,
కా ర్యక బి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాయామము			
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	జల		ఇతరులకు	చందాదార్లకు	జల
క్షయ	0 12 0	0 8 0		అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0	
శుక్లనస్టము	0 12 0	0 8 0		మూత్రవసమసాగరములు	0 4 0	0 4 0	
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0		డిటో పటములు	0 2 0	0 2 0	
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు			
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు			
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0	
అదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0			చందాదారులకు	1 2 0	
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు			
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0	
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	2 8 0	
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0	
1 భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	1 0 0	
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0	
					చందాదారులకు	3 0 0	

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexualogy and Sociology
- Part III Psychology and Mental Healing
- Part IV Nervous system and Insanity
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్రనవాజవైద్యమాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినయములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాసపడి బెనుజెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మంచులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా అతిమౌత్త్యము, శ్రయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, ప్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభముగ విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర

పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గృహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు

1 కి వెల 4—8

చందాదారులకు తగ్గింపు

నిండుకోలు ఫ్లెగిబిల్ బైండు

వెల రు. 0—0—0

1—3 రు 1—0—0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము.

MEMORIAL LIBRARY

ACC

DATE

PAH.

కొత్త కూర్పు.

ప్రకృతి

సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కిన ముద్రింపబడిన మాసపత్రిక గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశువోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేట తెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు,

అసలు వెల రు. 3-0-0.

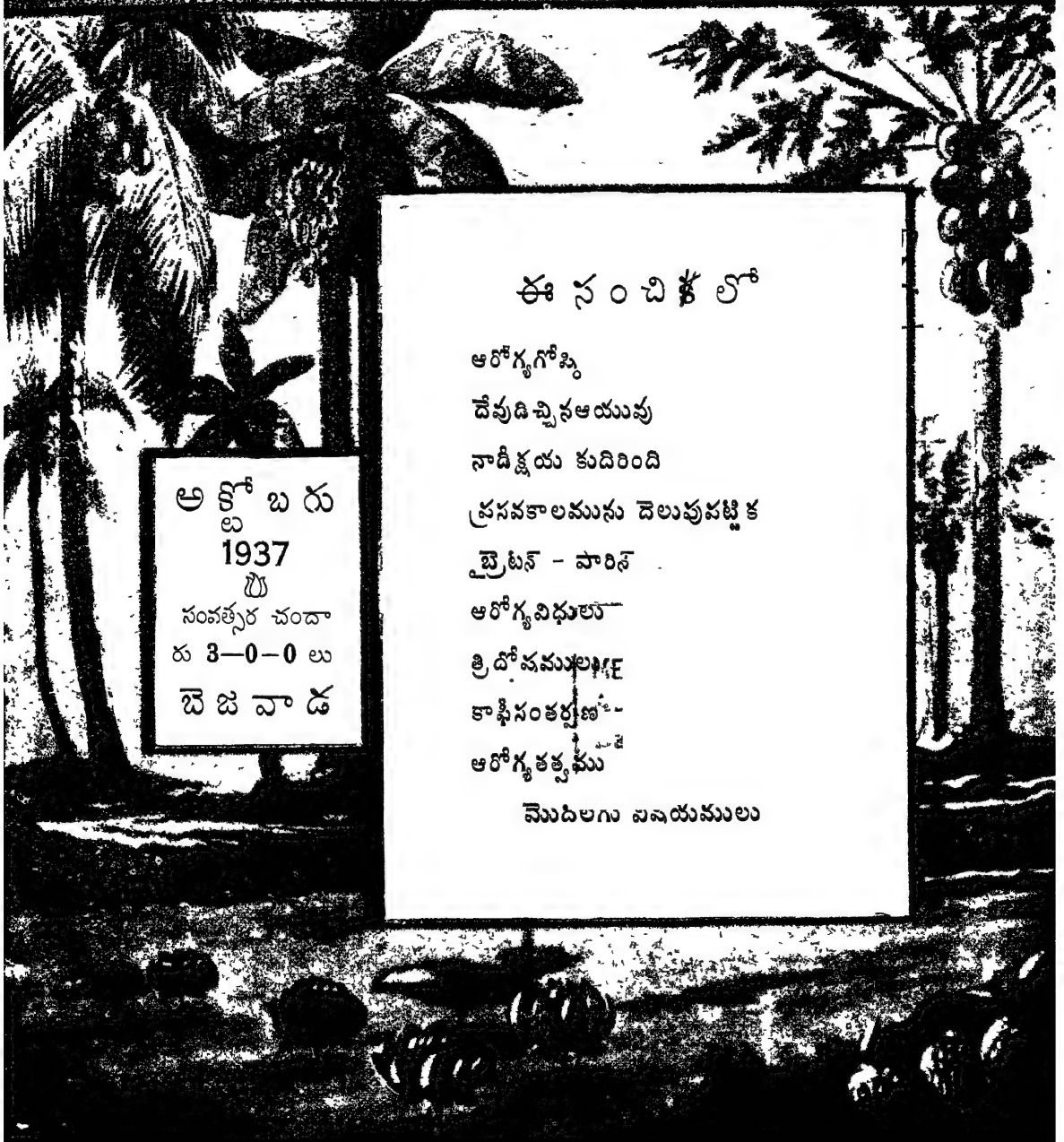
400 పుటలు.

ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



సమస్త ప్రజలకు ప్రయోజనము చేయుటకు



ఈ సంచికలో

ఆరోగ్యగోష్ఠి

దేవుడిచ్చిన ఆయువు

నాడిక్షయ కుదిరింది

ప్రసవకాలమును దెలుపుపట్టిక

ఎట్రెటన్ - పారిస్

ఆరోగ్యవిధులు

శ్రీ దోషములగ్న

కాఫీసంకర్షణ

ఆరోగ్యతత్వము

మొదలగు విషయములు

అక్టోబరు

1937

౫

సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0 లు

బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల	వెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు		
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైషియు జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జమ్బుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిశేషము		
(కొబ్బరిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమము	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
ఆపకవ్యాకాహారఆద్యైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

వెల వెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
దౌష్ఠ్యవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలవనేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీని రోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతి చికిత్సాస్థానములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జమ్బుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజ వైద్యమానపత్రిక

సంపుటము ౧౯

అక్టోబరు 1937

సంచిక 10

ప్రకృతి బిడ్డకు ఆహారం చాలుటలేదు

ప్రకృతిపత్రిక సౌష్ఠవంగా ఉండవలెనంటే ఇంకా

మూడే వందలు చందాదారులు

వెంటనే కావలెను. మీరు తలచుకొంటే ఇదియొక ఘనకార్యం కాదు.

అడుసుమిల్లి వేంకటకృష్ణారావుగారు

ప్రచారక కార్యదర్శి — ప్రకృతి పత్రిక.

ప్రకృతివైద్యాచార్యుడు, మాటలయందు సరసుడు, రచనలయందు మధురముగా
వ్రాయగల చతురుడు, మొక్కవోవని ఉత్సాహవంతుడు;

ఏమి చేసినాడో చూచినారా ?

వారంలోజూలు ప్రచారంచేసి 45 మంది చందాదారులను చేర్చినాడు.

ఆయన చేసిన పని ఇతరులకు ఎందుకు సాధ్యంకాదు ?

ఆంధ్రాభ్యుదయమునకు ప్రకృతివ్యాపకమే మూలకందము. దానికి మీతోడ్పాటు ఎంత ?

ప్రచారమునకు కావలసిన మాదిరిపత్రికలు క్యాటలాగులు పంపుదుము;

జవాబు వెంటనే వ్రాయండి.

బె జ వా డ, }
1—10—37.

అయ్యంకి వేరకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు.

ఆ రో గ్య గో ప్తి

క్షయరోగుల గతేమిటి?

హిందూ దేశము మొత్తముమీద సంవత్సర సంవత్సరము చనిపోయేవారుగాక 60 లక్షల నిలవక్షయరోగులుంటున్నారు. హిందూ దేశములో ప్రభుత్వమువారుగాని, మిషనరీలుగాని యేర్పాటుచేసిన అన్ని శానిటోరియములలోనూ కలిపి 1000 మంది రోగులకైనా సరియైన వసతి లేదు.

కోయంబత్తూరులో ఒక క్షయశానిటోరియము, నైజామురాష్ట్రములో ఒక శానిటోరియము కొత్తగా స్థాపించబోవుచున్నారని పత్రికలు చెప్పుచున్నవి. అయితే యేమిలాభము? నైజాముప్రభుత్వమువారు 10,00,000 రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి 150 మందికి వసతులు సరిపోయ్యే శానిటోరియం యేర్పాటుచేస్తారనీ, అందులో 5 లక్షల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి ప్రధానమందిరాలు నిర్మాణము చేస్తారని పత్రికలు చెప్పుచున్నవి.

ఈలెక్కలను పట్టి చూస్తే హిందూ దేశములో ఉన్న క్షయరోగుల నందరినీ పక్కాకట్టడములో నుంచి చికిత్సచేయాలెనంటే 4000,000,00,00 రూపాయలవ్రతవి. ఇది యెప్పటికీ సాధ్యమయ్యేపని కాదు. ఇదిగాక యిప్పుడు చేస్తున్న యేర్పాటు ప్రకారమే చికిత్సచేయాలెనంటే కొన్ని వేలమంది పెద్దడాక్టరులూ, కొన్ని లక్షలమంది ఉపచారకులూ ఉంటేగాని వీరందరికీ చికిత్స జరుగదు. కొన్ని వేలు మూటకట్టుకుంటేగాని ఒక్కొక్కరోగి చాపటానికో బ్రతకటానికో వీలేలేదు.



సంపాదకుడు.

ఇంత డబ్బుఖర్చు నిజముగా చేయదలచినయెడల ఆడబ్బుతో హిందూ దేశములోనేగాక ప్రపంచక మంతటిలోను క్షయరోగమును గురించి విరివిగా ప్రచారముచేసి క్షయరాకుండా ఆపవచ్చును.

కాక, క్షయరోగమునకు చికిత్సచేయదలచినప్పటికీ లక్షలాది ద్రవ్యము రాతికిందను, సున్నము క్రిందను పూడ్చిపెట్టవలసిన అవసరమేమో మాకు బోధపడకుండా ఉన్నది.

తాటియాకు పాకలలోనూ, పూరిపాకలలోను రోగుల నుంచి చికిత్సచేసినయెడలను, ఆచికిత్స మందులూ ఇజ్జెక్షనులూ కాకుండా కేవలము గాలి, వెలుతురూ, ఆహారముతో గూడిన చికిత్స అయ్యేయెడలనూ చికిత్స చాలా చౌకగా చేయవచ్చును. బెజవాడవద్దనున్న కృష్ణలంకలోనున్న య 16-0 సర్కారుభూమి మా కిచ్చేయెడలను కొన్ని వేల రూపాయలు మాత్రము మాకు స్వాధీనపరిచేయెడలను నిజమైన స్వాభావికచికిత్స వలన యెంత చౌకగా క్షయరోగులకు చికిత్స చేసి కుదుర్పవచ్చునో చూపగలము.

అంతకన్న మెనవనా యేమిటి?

పాఠశాలలు ఉదయము సాయంకాలములందు మాత్రము నడిపి మధ్యాహ్నము పిల్లలకు సెల వియ్యాలని కొత్తప్రభుత్వమువారు సూచన చేశారోలేదో గోవిందదాసు చతుర్భుజదాసు గారు ఎన్నో ఆటంకాలు యేకరువుపెట్టారు. ఏమిటా? “ఉదయముపూట విద్యార్థులు యే దన్నాటింటేగాని బళ్లకి రావటానికి ఏలులేదట. ఆటింటం 7 గంటలకల్లా పూర్తికాదట”. ఎందు వల్లా? 5 గంటలకు విద్యార్థులు నిద్రలేచినా 1 గంటసేపటిలో బయలుకు పోయివచ్చి, దంత ధావనము, న్యాయామమూ చేసుకొని, స్నానము చేయవచ్చు. భోజనానికి అత్యధిక కాలము 20నిముషములుచాలును. తరువాత మైలున్నరదూరాన ఉన్న బడికైనా నడిచిపోవచ్చును. అప్పటికింకా 5,6 నిమిషాలు వ్యవధిఉంటుంది. అయితే ఆపిల్లలు కాలాన్ని పొదుపుగా వాడుకోవాలి. 5 గంటలకే నిద్రలేచితిరాలి. అలవాటుమీద యిది చాలా సులువుగానే కుదురుతుంది. అయితే ఉదయాన్నే వేడిఅన్నము వండిపెట్టడం యెలాకుదురు తుందీ అనేదియింకొకప్రశ్న. రాత్రి 9 గంటలకే ఐడుకుంటే యే యిల్లాలయినా 7 గంటలనిద్ర పోయిగూడ 4 గంటలకు నిద్రలేవ వచ్చును. నాలుగుగంటలకు నిద్రలేచిన యిల్లాలికి 6 గంటలకు వంట తయారుచేసిపెట్టటం యేమి కష్టంలో పనికాదు. ఇంకోఆటంకం - పిల్లలు మధ్యాహ్నం పూట ఖాళీగాడంటే ఆపిల్లలు ఉండేందుకు యిళ్లు చాలీచాలకుండా ఉంటాయనటం. ఏమీ ఆయిబ్బంది ఉదయంపూట పిల్లలు యింటివద్ద ఉండేటప్పుడైనా ఉండేదేగా? మేష్టర్లు 8 గంటలకు నిద్రలేవటం, పదిగంటలకు భోజనంచేయటం

అలవాటుపడ్డారు. వాండ్లు ఉత్తపొట్టలతో పాఠాలు చెప్పటానికి వీతాతుండంటారో లేదంటారో కనుక్కునిగాని యేపనిచేయటానికి ఏలు లేదన్నారు వారేగాని - అంటే మన విద్యా శాఖమంతిగారు.

మాకు యిదే సరియైన కారణమని తోస్తుంది. మేష్టర్లకు ఉన్నక్షమార్హముగాని దురలవాటులకు మితిలేదు. ఇందులో అనేకులు విద్యార్థుల యెదుటనే సిగరెట్లు ముట్టిస్తారు. పొడుముపీలుస్తారు. కొందరు కాఫీ పిల్లలచేతే తెప్పించుకొని తాగుతారు. అనేకులు రాత్రి 12 గంటలదాకా టీ తాగి చీట్లపేకఆడుతారు. 9 గంటలకేగాని నిద్రలేవరు. ఈదురభ్యాసములన్నీ మేష్టర్లకు పోతేగాని విద్యార్థులకు మోక్షంలేదు. మేష్టర్లకున్న సోమరితనం ఉదయంపూట బడిపెట్టితనేగాని పోదు. విద్యార్థులకొరకుకాకపోయినా చివరకు ఉపాధ్యాయులైనా బాగుపడాలనంటే ఉదయంపూట బడి పెట్టితిరాలి.

మేష్టర్లుగూడ యేదన్నాటిని వస్తేగాని పాఠాలు చెప్పలేరనేవాదముఒకటి. కావలనంటే యేవన్నా 4 అరటిపండ్లుతినిరావచ్చును. ఎవరువద్దన్నారు? లేదా రాత్రికాల్చిన గోధుమరొట్టో, జొన్న రొట్టో తిని రావచ్చును. ఇదీ అదీ కాకపోతే తమిదలంబలో, గోధుమజావోతాగిరావచ్చును. కాక, చద్దన్నములో కాసినిమజ్జిగ పోసుకొని తాగివస్తేమాత్రం యెవరు వద్దన్నారు? భార్య సోమరి, అందకత్తై కాకపోతే ఆవేళకే అన్నము గూడా వేడిగానే అమర్చగలుగుతుందిగూడాను. ఏవిధానచూచినా ఉదయంపూట బడిమానవలసిన గరుజేమిటో మాకు తెలియకుండాఉన్నది.

దేవుడిచ్చిన ఆయువు

పు చ్చా

ఒకరోజున రాత్రి నేను యింటికి పోయేటప్పటికి మాఅమ్మాయి పెట్రోమాక్సులైటు వెలిగిస్తోంది. ఒకసారి పోసిన స్పిరిటు అంతా అయిపోయినా దీపము వెలుగలేదు. రెండోసారి స్పిరిటుపోసింది, గాలిగొట్టుతోంది, దీపమువెలుగదు. నేను పోతునే నూనె ఉండోలేదో అన్నాను. 'నూనె యిప్పుడే పోశారునాన్నా' అన్నది. గాలిబిరడా(Aircork) బిగించారోలేదో అన్నాను. బిగించేఉంది అన్నది. నూనెలో నలకలేమన్నాడన్నాయేమో అన్నాను. వడియబోసిన నూనె పోశారన్నది. నేను మెల్లిగా లైటుదగ్గరకు జరిగిచూతున్నగాదా గాలిబిరడా క్రిందటిరాత్రి గాలివదలినప్పుడు బాగావెనక్కి త్రిప్పారు కాబోలు, వెనక్కిబిగిసి ఉంది. బలవంతము మీద ముందుకు త్రిప్పి గాలి పోకుండా మూసి వేశాను. తరువాత దీపము నిమిషంలో వెలిగింది. మనిషి యెంతబలమైనఆహారము తిన్నా, ఎన్ని ఆరోగ్యనియమాలవలంబించినా, దేహానికి సారభూతమైన వీర్యము నిలువక కారిపోతుంటే ఆ రోగిని బతికించటం కష్టమే.

అయితే యీవీర్యము కారిపోవటంఅనేది ఎందుకు కలుగుతుంది - దీనిని ఆవేవిధమేమిటని అనేకులు అడుగుతారు. చిన్నతనములో వీర్యాన్ని ఉద్దేశికపరిచే పదార్థాలు తినటమూ, వీర్యాన్ని ఉద్దేశికపరిచే దృశ్యాలు చూడటమూ, అట్టివే కథలు వినటమూ, అట్టితలంపులే పెట్టుకోవటంవల్లారక్తము వీర్యముగామారి ఆకోశములోచేరి అక్కడ వేడిని కలిగించుటచే గులపుట్టుతుంది. ఈ గుల అనేది ఎంతతొందరగా పుట్టుతుంటే ఆమనిషి అంతతొందరగా వీర్యాన్ని వదిలించుకోటానికి ప్రయత్నముచేస్తాడు. స్త్రీ దొరికితే సరే ఉంది. లేకపోతే కృత్రిమంగానైన వీర్యాన్ని పోగొట్టు

కుంటాడు. లేక యేకృత్రిమాభ్యాసాలు అతడు మరగకపోయినా దానంతట అదే కారన్నాపోతుంది. ఇది స్త్రీలకుకూడా సమంగానే అన్వయిస్తుంది. శుక్లనష్టవ్యాధివల్లా, శ్వేతకుసుమవ్యాధివల్లా బాధపడేయువతీయువకు లీతెగలోనివారే. ఒక 19 యేండ్లయువకుడు. అతనావయస్సుకే ఒక గుర్రాన్ని సంపాదించాడు. ఒకభోగకాంతను దగ్గరికి తీశాడు. తండ్రిలేడు. సర్వపెత్తనాలు తనవే. ఆభోగకాంతతో గూడా మితముమాలిన సంభోగం చేశాడేమో దోషగుణము కలిగింది. అమితమైన జ్వరమూ సంధీని. మేము అప్పుడు అంగలకుదురులో ఉన్నాము. నేను చిన్నవాణ్ణి. మేము అంతా చూడబోయినాము. అతడు మరణించినాడు. దుష్టమైనట్టియు అమితమైనట్టియు సంభోగము వలన ఆతడు మరణించాడని అందరూ అన్నారు. ఆసంధిలోగూడా అతనిఆపాలెనంటేఅలవికాలేదు. అంతబలశాలిమరణానికి వ్యభిచారము కారణమైతే దేవుడిచ్చిన ఆయువు అంతేనంటే ఎలా కుదురుతుంది చెప్పండి?

ఒక అమ్మాయికి క్షయరోగము. నేనేవైద్యము చేశాను. చాలాభాగము నయమైంది. జ్వరము లేదు. దగ్గపోయింది. తూకముగూడా దాదాపు నార్మల్ కేవచ్చింది. నే నామెభర్తనుపిలిచిచెప్పాను. "ఆమెను ఆరుమాసాలు మీసాహచర్యములేకుండా జీవించనియ్యండి; తరువాత మీరుఆమెతో సుఖం వవచ్చును. అంతవరకు సంగమానికి ఆమెనునిర్బంధింపవద్దు" అని.

కొంతకాలానికి నన్నుపిలిపించారు. ఆమెకు దగ్గూ, జ్వరమూ ఉన్నవి. మనిషి చాలా నీరసించిఉన్నది. రోగము తిరగబెట్టింది. వైద్యము చేయమన్నారు. ఏదోచేస్తున్నాను. కాని యేమీ ఉపయోగించ

లేదు. ఒకరోజున విద్యావంతుడైన ఆమెభర్తా నేనూ పికారువెళ్లి నాము. ఒకచోట గరికమీద కూర్చున్నాము.

నేను గంభీరముగా అతనిముఖములోనికి చూచి 'ఆమెకు రోగముయెందుకు తిరుగబెట్టిందోమీరే మన్నా చెప్పగలరా?' అన్నాను. నీతివంతు డారోగిభర్త యిలా చెప్ప నారంభించినాడు.

“నేను చిన్నతనమునుండిగూడా నాప్రవర్తనను చక్కబఱచుకొంటున్నాను. వ్యభిచారమంటేనూ, వ్యభిచారులంటేను నాకు సర్వఅసహ్యమూను. కొంతకాలము నేనూ యెలాగో ఓర్చుకొన్నాను. తరువాత ఆగలేకపోయినాను. ఈసంగతి ఆమెతో చెప్పాను. ఆమె ప్రతివచనము చెప్పలేదు. లో బడిపోయింది. ప్రారంభించిన తరువాత నేను అసలే మానలేకపోయినాను. రోగము తిరుగబెట్టే దాకా యీ గ్రంథము జరుగుతూనేఉంది. ఆ అమ్మాయి యిప్పుడు మరణించటానికి కారణము నేనే” అన్నాడు. స్త్రీలఆయువును తననీతికి బలి యిచ్చిన నీతివంతులను యెందరనో నేనెరుగుదును. అనేకులు తమభార్యతోగూడ మితిమించిన రతి సల్పుటవలన తమ ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొను టయేగాక తమభార్యల ఆరోగ్యమును సయితము హరించుచున్నామనియెరుగరు. భార్యకు రసోద్ధతి ఉన్నా లేకపోయినా సంగమింప నిర్బంధించువారెందరో ఉంటారు. భర్తకోరికను వెంటనే తీర్చక పోతే యెక్కడ పతివ్రతాధర్మానికి లోటు వస్తుందోఅని తనకు యిష్టమున్నా లేకపోయినా తనకు దేహములో యెంతో యిదిగా ఉన్నా గూడ భర్తలకు లొంగిపోతారు. దానివలన తాము చెడుటయేగాక తమభర్తలయొక్క ఆయుర్దాయముగూడా హరించిపోతుందని వారికి తెలియదు.

ఉభయులును రసోద్ధతి యున్నప్పుడు సంగమించి

ననే సంపూర్ణసుఖ ముంటుందిగాని అందులో యెవరు సంగమక్రియకు సుముఖులుగాలేకపోయినా ఆక్రియ ముష్టిమైధునతుల్యమేనని అనేకగ్రంథములు చెప్పుచున్నవి. అట్టి సంగమక్రియవలన తప్పకుండా నీరసము, కాళ్లతీత, నిద్రమత్తు, అన్న హితవు తప్పటం, అజీర్ణమూ వుట్టుతవి. ఆపుట్టుటానికి హేతువిది అని తెలుసుకోలేక ఆపనే తీరిగి తీరిగీ చేస్తూ ఆయువును తగ్గించుకుంటూఉంటారు. తీరా 26 వ యేటనో, 27వ యేటనో అందులో యెవరో ఒకరు చనిపోతే, దేవుడు ఆదాంపత్యాన్ని చూచి ఓర్చలేక చంపుకు పోయినాడంటారు. తమభర్తకు తామే ఉపచారము చేయాలె అని యెంతోమంది అనుకుంటూ ఉంటారు.

అప్పుడు నేను చాలాచిన్నవాణ్ణి ఒకాయన చని పోయినాడు. బళ్ళోకి పోతూ వాళ్ళయింటిముందు నిలువబడ్డాము. ఆశవాన్ని బయటికి తెచ్చారు. ఆయింట్లోనుంచి యిద్దరు ముసలాళ్లు గుసగుసలాడుతున్నారు. “ఆ అమ్మాయిని చూచేటప్పటికి అతను నీరయ్యేవాడు. ఆవీర్యము పలుచబడి కారిపోయేది. ఇంత రోగములో అంత వీర్యము కారిపోతే అతనికేమి మందుపట్టుతుంది? ఇంతకు ఆ అమ్మాయిని కొన్నాళ్లు కంటియెడటికి రావద్దంటే ‘నాభర్తకు నేనే ఉపచారము చేసుకోవలె’ననేది. ఆసంగతులకు అప్పుడు సరియైన అర్థము తెలియలేదు. కాని యిప్పుడు బాగా తెలుస్తుంది కనుక ఏవురుషులైతే తమ శక్తులను కేవలం సంగమక్రియకిందనే కరగించి వేస్తారో వారు యెక్కువకాలము బ్రతుకజాలరు. అలాంటివారందరూ గూడ దేవుడిచ్చిన ఆయువు తీరిపోవుటచేత చనిపోయినారు అనే దానికన్న వారంతాగూడా ఆత్మహత్య చేసుకున్నారంటేనే చాలా సమంజసముగా ఉంటుంది.

వచ్చేనెలలో బ్రహ్మచర్యాన్ని గురించి వ్రాస్తాను.

నా డీక్ష య కు ది రి ం ది ?

అద్దంకి లలితాంబ

నావయస్సు 20 సంవత్సరములు - ప్రారంభస్థితి. నాకు షుమారు 8 సంవత్సరములక్రిందట జబ్బు చేసి గుండెనొప్పియు గుండెయదురుట రక్తక్షీణతయు శ్లేతకుసుమమును గలిగినవి. ఈ జబ్బులకు ఇంగ్లీషుమందులును ఇంజక్షనులును తదితరౌషధములును ఇప్పించిరిగాని ప్రయోజనకారులు కాకపోయెను. ఈబాధ శమించు కర్తవ్యం కాన్పించక 'శత్రుశేషం న శేషయేత్' అను నార్యోక్తియు విడనాడి ఊరకుండితిమి. ఇట్లుండ 2-సం.రములక్రిందట అకస్మాత్తుగా జ్వరం, శరీరము పాలిపోవుట, అధికదౌర్బల్యం, అమిత శిరోవేదన, ఆహారం పుచ్చుకొనుట తరువాయిగా నమనమగుట, భరింపజాలని కాళ్ళతీత, చెవిపోటు, మిక్కిలి మాంద్యం, కడు మల బద్ధకము. ఆహా ఏమి నాసౌఖ్యం! దేహధారణమే భారమాయెను. ఇట్టిస్థితిని జ్ఞానవిజ్ఞానసంపన్నురా లగు మజ్జనని సహింపలేకయు పితృభర్తృహీననని తలంచకయు చికిత్సతోచక చింతానిమగ్నురాలై యుండెను. ఈదురవస్థను చూచిన జనులు ఇతరౌషధములచే ఫలితములేదనియు ప్రకృతిచికిత్సతో నివారించుననియు అనేకవిధముల ప్రోత్సహించిరి. 'జనవాక్యంతుకర్తవ్యం' అనుచొప్పన పరోపకారపారీణులగు పుచ్చావెంకటామయ్యగారి సలహాచే నిట్లాచరించితిని. 1 మాసం ఉపవాసములు, ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో యెనిమా, 8 నిమిషములు లింగస్నానం, తదుపరి శిరస్నానముచేయుట, నిమ్మరసము పుచ్చుకొనుట, నడచుట, సాయంత్రం 10 ని॥ కటిస్నానం, ఆసనములువేయుట, ఆతపమందు సంచరించుటయు,

సర్వాంగస్నానము చేయుటయు, అవసరమున్నప్పుడు వారమునకొకతూరి ఆవిరి కటిస్నానములు-మొదలైనచికిత్స లెన్నియో చేయుచు ఉపవాసరూపమగు మాసం గడపితిని. ఆహాఎంతచిత్రము ప్రకృతిమాతమాహాత్మ్యము!

ఉపవాసనీరస మెంతమాత్రము గలుగక రక్తాభివృద్ధిగలిగి అపూర్వనూతనోత్సాహ మంకురించి ట్సుద్బాధాపీడితురాలనై ఆహార విషయమును గూర్చి డాక్టరుగారిని ప్రశ్నించగా ఇట్లాహారవిధి నియమించిరి. ఉరయకాలమందు ముడిబియ్యపన్నము, బీర, పొట్ల, సార, దోస, దొండ మొదలైన కాయగూరలు; తోట, పొన్నగంటి మొదలైన ఆకుకూరలు, చప్పిడిగా ఉడికించి భుజించుట, రాత్రులయందు సుధాతుల్యములగు ఫలరసములు గోలుట ముఖ్యావసరమని నుడివిరి. 2 సంవత్సరములనుండియు చికిత్సచేయుచు రసవంతమగు నాహారము పుచ్చుకొనుచుండగా నేటికి నాయదృష్టదేవత ప్రత్యక్షమై చికిత్సతో ననవసరమగు సమయము సమకూర్చెను. దయాస్వభావులును శాంతస్వరూపులును శ్లాఘనీయులగు శ్రీయుత పుచ్చావెంకటామయ్యగారి మహోపకారమునకు ప్రత్యుపకరించు సామర్థ్యం లేక వందనశతంబు లర్పించుచు స్వస్థచిత్తురాలనై "అహోకృష్ణస్వామి! మధురమరళీమోహన విభో ప్రసీదేతి కోశన్నిమిషమివ నేష్యామి దివసాన్" అను సమయము చిక్కినందున భగవద్భాసము చేయుచు హాయిగా కాలమాగడుపుచుంటిని సోదరసోదరీ మణులకు దెలుపుచుంటిని.

ప్రకృతికార్యాల ట్రస్టు - బెజవాడ.

1937 సంవత్సరము జులై నెల లెక్కలు.

జమలు.	రు.అ.పై	ఖర్చులు.	రు.అ.పై
జెనుకటి నెల నిలువ	249- 2-7	స్టేషనరీ	3-5 -3
ప్రకృతిపత్రిక 84- 4-0 }	86-12 0	ప్రకృతి పోస్టేజీ	14- 1-0
ప్రకృతి పోస్టేజీ 2- 8-0 }		పుస్తకముల పోస్టేజీ	2- 5-0
పుస్తకములు 22- 2-0 }	23-12-0	స్టోర్సు	1- 7-6
పుస్తకముల పోస్టేజీ 1-10-0 }		భరణములు	33- 5-4
స్టోర్సు	1-14-0	నాకర్లు	15- 4-0
అప్పుల వసూళ్లు	60- 0-0	జనరలు పోస్టేజీ	3- 5-9
ఇండియన్ నాచురో పాత్రిక్ ఆఫీసరీయేషను	1- 8-0	లైబ్రరీ	2- 5-0
ఇంటి అద్దెలు	10- 0-0	మిసలేనియసు	0-13-0
గాంధీ కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంకు	50- 0-0	గాంధీ కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంకు	175-0-0
మొత్తము	483- 0-7	నిలువ రొక్క-0	231-12-9
		మొత్తము	483-0-7

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

అయ్యంగి వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

బిడ్డల ఫోటో పోటీ

మాకు ఈక్రింది బిడ్డలఫోటోలు చేరినవి. ఈ బిడ్డలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుకారు ఐనను వారిద్దరికి చేరియొకరూపాయి ఒహుమాన మిచ్చియున్నాము.



సుభద్ర

తండ్రి కస్తూరి వెంకటసుబ్బారావుగారు



ఈ శ్వరమ్మ : తండ్రి గుడిబండి సుబ్బారెడ్డిగారు

ప్రసవకాలమును దెలుపు పట్రిక.

సాధారణముగ స్త్రీలు గర్భము ధరించిన 280 దినములకు ప్రసవించెదరు. కడపటి బహిష్కరణము మొదలు లెక్కపెట్టుకొనవలయును. ప్రసవమునకు పట్రిక మొదటిపంక్తి జనవరి 1-న తారీఖున గర్భముధరించినయెడల రెండవపంక్తి అక్టోబరు 8-న తారీఖున ప్రసవించెదరు.

జనవరి అక్టోబరు	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	జనవరి నవంబరు
ఫిబ్రవరి నవంబరు	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	ఫిబ్రవరి డిశంబరు
మార్చి డిశంబరు	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	మార్చి జనవరి
ఏప్రిల్ జనవరి	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	ఏప్రిల్ ఫిబ్రవరి
మే ఫిబ్రవరి	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	మే మార్చి
జూన్ మార్చి	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	జూన్ ఏప్రిల్
జూలై ఏప్రిల్	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	జూలై మే
ఆగష్టు మే	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	ఆగష్టు జూన్
సెప్టెంబరు జూన్	8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	సెప్టెంబరు జూలై
అక్టోబరు జూలై	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	అక్టోబరు ఆగష్టు
నవంబరు ఆగష్టు	8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	నవంబరు సెప్టెంబరు
డిశంబరు సెప్టెంబరు	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	డిశంబరు అక్టోబరు

బ్రైటన్ - పారిస్

(బెర్నార్డు మేకో ఫేడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి)

ఇంగ్లండులో బ్రైటన్ (Brighton) నగరమున ఆరోగ్యాశ్రమము తెరచిన 1913 వ సంవత్సరమున నేను ఇక్కడనే నివసించెడివాడను. ఇక్కడ నేనుండుకాలము నాకు చాలా సౌఖ్యముగా నున్నది.

సముద్రపుటాడ్డన ప్రతిదినము ఒకగంటసేపు తిరిగెడివాడను. లండను ఇక్కడకు ఏబదిమైళ్లు దూరమే యుండుటచేతను, రైలుమార్గము బహు సమప్రదేశమున నుండుటచేతను రైలుప్రయాణము ఇంటిలో నున్నట్లుండెడిది. వ్రాయుటకు, చదువుటకు కూడ వీలుగానుండెడిది. రైలులో చాలవరకు బైబిలు చదువుచుండెడివాడను. నేనొక మతవేత్తనని చుట్టుప్రక్కలవారనుకొనుచుండెడివారు. నేను బైబిలు ఏల చదువుచుంటినో వారికి చెప్పటకు నాకు సావకాశముండెడిది కాదు. వారేమనుకొనిన నాకేమి యని నేనూరకుండెడివాడను.

ఈరోజులలో నాకు దేహపరిశ్రమ ముఖ్యముగా నడచుటయే. దినమునకు పదునైదు, ఇరువది యైదు మైళ్లు నడచిన రోజులుకూడ గలవు. గంటకు ఆరు, ఏడుమైళ్లు చురుకుగా నడచువాడను. శరీరములోని అవయవములన్నియు చురుకుగా పని చేయుటకును, చెమట బాగుగపట్టుటకును ఇంతకంటె మంచి పరిశ్రమలేదనియే నాయభిప్రాయము. మొదట కొంచెము శ్రమగానుండును దాని కొన్నాళ్లకు అలవాటు పడగలము.

ఈ బ్రైటన్ నగరములో మా వ్యాయామ చికిత్సవలన చాలమందికి గుణము కనిపించినది. మా ఆశ్రమమునకు మొదట వచ్చిన రోగులలో

డా. జెన్ను భొట్ల భానుమూర్తిగారు

క్షయరోగము గలయువతి యొకతె కలదు. క్షయరోగము అంటుజాడ్యమనెడి భయముచేత ఇట్టి రోగులను జాగ్రత్తగా చేర్చుకొనుచుండెడి వారము. కాని ఈస్త్రీ ఇక బ్రతుకదని డాక్టర్లు వదలివేసెరట. మా ఆశ్రమమునకు వచ్చిన రెండు మాసములలో ఈమె చాలవరకు స్వస్థజెంది ఇంటికి వెళ్లినది.

ఇంతకంటె చిత్తమైన కేసు మరియొకటి మా ఆశ్రమమునకు వచ్చినది. ఒకనికి ఎడమకంటిలో వెనుకప్రక్క కురుపులేచినది. ఆస్పత్రిలో డాక్టర్లు శస్త్రచికిత్సచేసి, గొట్టము ఎక్కించి కొంత చీము (Pus) తీసివేసినారు. కురుపుబాధ తగ్గలేదు. ఇంకొకసారి శస్త్రచికిత్సచేయ నుద్యుక్తులై యున్నట్లు ఆ రోగికి తెలిసెను. అంత నా రోగి నా వ్యాయామ చికిత్సాగ్రంథములు చదివినవాడు గాన ఆ డాక్టర్లకు ఆస్పత్రిలో నుండు దాదులకు తెలియకుండగ రహస్యముగా నా చికిత్సాశ్రమమునకు వచ్చెను.

సరియగు పథ్యము చేసినచో శరీరములో నెక్కడనున్న మలినపదార్థమునైనను రక్తము లాగికొనివచ్చి బయటికి పంపునను సమ్యక్ము మాకు గలదు. గాన వెంటనే రోగిని ఉపవాస చికిత్సలో నుంచినాము.

అయిదవనాటికి కురుపులోనున్న గొట్టము తీసి వేసినాము. రెండువారము లుపవసించుసరికి పుండు పూర్తిగా మానినది. తర్వాత పాల పథ్యముమీద నడిపినాము. కొద్దిరోజులలో నా రోగి సంపూర్ణారోగ్యము జెందినాడు.

మా ఆశ్రమములోనిది ఇంకొక చిత్తమైన రోగి

వచ్చినాడు. అతనికి ఉపవాసచికిత్సయందుండు అపారమైన నమ్మకముచేత వరుసగా నలువది యైదురోజులు పసించినాడు.

స్వభావముగా నాతడు సన్నని మనుష్యుడగుటచే ఈ దీర్ఘవాసానంతరమున ఎముకలప్రాగు అయినాడు. అతని బంధువులు ఇతని స్థితిజూచి చాల భయపడినారు. కాని అతని పట్టుదల వర్ణనాతీతము. అనేక పర్యాయములు అతనితో మాట్లాడి నూటికి డెబ్బదిపాళ్ళు నీటితోకలిపి నారింజరసము ఇచ్చెడివాడను. ఆహారము తీసికొనక పూర్వము అతని ఫోటోగ్రాఫికటి తీయింప నిశ్చయించి లండను ప్రయాణము చేయించితిని. క్షయరోగముచేత వీడితుడై చివరస్థితిలో నున్నట్లున్నాడు. దవడఎముకలు ముందుకు చొచ్చుకొని వచ్చినవి. ప్రయాణములో ఎప్పుడైనను హఠాత్తుగా చచ్చిపడునని చూచినవారందరు భయపడినారు.

ఇంగ్లండులో రైలుబండ్లలో మనుష్యులు కూర్చుండు బెంచీలు ఒకటికొకటి కెదురుగా నుండును. ఈ ఎముకలప్రాగు కూర్చున్నచోటికి వచ్చినవారందరు ఇతనిని చూచిన వెంటనే దిగి మఱియొకబండిలోనికి పోయెడివారు. ఇతను అపాయస్థితిలోనున్న క్షయరోగియనియు, రోగ బీజములు తమలో ప్రవేశించునను భయము చేతనే మా బండిలో ఎక్కినవారందఱు దిగి పోయినారు గాని కాయకష్టముచేయు వృద్ధుడొకడు మాత్రము మావద్ద కూర్చుండుటకు సాహసించెను. ఈయన ఇతరుల సలహా వినలేదు. లండను చేరగానే రెండు మూడు వైపులనుంచి ఫోటోలు తీయించినాము. ఫోటోలు సరిగా బ్రతికియున్న ఎముకల పంజరమువలెనే యున్నవి.

ఇంకొక రెండు మూడు వారములు మా అశ్రమ

ములోనుండి కొంచెము ఆహారము తీసికొన నారంభించెను. కాని నేను చెప్పినట్లాతడు వడచుకొనేవానివలె కనబడకపోవుటచే అతనిని వెంటనే ఇంటికి పంపివేసినాము. కొన్ని మాసముల తరువాత నే నతనిని చూచుట తటస్థించినది. పూర్వపు బలమంతయు చేకూరుటయే గాక వెనుకటికంటెపదిపానులు ఎక్కువగకూడతూగెను. ముఖము గుండ్రముగాను, నునుపుగా నుండెను. కండ్లు తేటపడెను. చర్మము చంటిబిడ్డ చర్మమువలె నునుపాయెను.

నిజముగా చాలకాలము ఉపవాసముచేసి జాగ్రత్తగా పథ్యము తీసికొనినచో శరీరములో మార్పులు కలిగి మంచి ఆరోగ్యము చేకూరునని చెప్పటకు ఎంతమాత్రము సందియములేదు.

అమెరికాలోని సముద్రపునీటికంటె ఇంగ్లండులోని సముద్రపునీరు ఎక్కువ చల్లగా నుండును. అట్టి శీతలమగు సముద్రపు నీటిలో స్నానము చేయుచో మంచుగడ్డ కరుగుచుండు నీటిలో స్నానము చేసినంత చలివేయును. ఉష్ణోగ్రత ఏబది డిగ్రీలు 'ఫేరెన్ హీట్' యుండును. ఒకనిముషము ఇటు అటు ఈది బయటకు వచ్చినను వణుకుపోయెడిదిగాదు. శరీరమంతయు ఏదో బాధ కలిగినట్లుండెడిది.

వసంతఋతువులో నిట్లుండెడిది. వేసవిలో ఇంతకంటె చలితక్కువగా నుండెడిది. అప్పుడైనను అరువది డిగ్రీలకు మించియుండెడిదికాదు. కొన్నాళ్ళకు ఈశీతలోదక స్నానమునకు అలవాటు పడితిని. స్నానానంతరము హాయిగ కూడనుండెడిది. ఇట్లు కొన్నాళ్లు శీతలోదక స్నానముచేసి హఠాత్తుగా మానివేసినచో శరీరములో ఎట్టి మార్పులుకలుగునో యని పరీక్షించితిని. ఈస్నానము చేయుకాలములో చెవిలో పోటువచ్చినది. చల్లటి

ఉప్పునీరు చెవిలోనికి పోవుటయే దీనికి హేతువు కావచ్చును. చన్నీటిస్నానము రక్త ప్రసారము హెచ్చించును. మలమూత్రముల విసర్జన చురుకుగా జరుగునట్లుచేయును. కానికొన్ని రోజులకు సరిగ్గా నాకించుక బలహీనమేర్పడెను. నా ఆఫీసు పనిఎక్కువగుట కూడ దీనికి కారణము కావచ్చును.

అందుచే రోగులను చూచుటకు ఒకనిని సహాయముగా తీసికొంటిని. అయినను నేనే చూడవలెనని కొంతమంది నన్ను బాధపెట్టుటచే ప్యారిసు నగరమునకు బోయి కొంత విశ్రాంతి తీసుకొని నిశ్చయించితిని. నాకు ఫ్రెంచి భాష రాదు. దాని వలన కొన్ని ఇబ్బందులు కలిగినవి. నాకు నా భార్యకు ఇద్దఱు పిల్లలకు టీకెట్లు కొన్నాను రెండవపిల్ల కొన్ని మానముల గ్రుడ్డు. చేతులతో సైగలు చేయుచు కొన్నాళ్లు కాలక్షేపము చేసితిమి. బండివాని కెంత ఇయ్యవలెనో తెలియ నపుడు నా దగ్గరనున్న సొమ్ము ఇచ్చెడివాడను. బండిఛార్జీ తీసికొని మిగిలినసొమ్ము నాకు వాపసు చేయబడెడిది. భోజనశాలకు పోయినపుడు ఇతరులు భుజించు పదార్థములు చూచి అట్టివి కావలెనని సైగలు చేయువారము. సారాయి సీసా అయిదుసెంట్లు ఖరీదు. దానిలో కొంచెం నీరుకలిపి పంచదార వేసికొని త్రాగడివారము. ఇది అంత మంచిది కాదని మాత్రము నే నెరుగుదును.

ఇంకొక చిత్రము కొన్ని ఇండ్లముందర 'విన్సు' (Vins) అని వ్రాసియున్నది. 'ఇదేమిటి! విన్సు అను వానికి ఇన్ని భోజనశాల లున్నవే!' అని నేను నా భార్యతో అన్నాను. తర్వాత 'విన్సు' అంటే (Wine) సారాయి అని తెలిసి నా యజ్ఞానమునకు నే నాశ్చర్యపడితిని.

ఈ పట్టణము నాకు కొత్త అయినను దూరము నడచు అలవాటు నాకు తగ్గలేదు! పట్టణము నుంచి బయటకు పోయి చాల దూరము నడచి వచ్చెడివాడను. ఎప్పుడు దారి తప్పి తే అప్పుడు "ప్యారిస్ ఎటు?" అని అడుగుచుండెడివాడను. 'ప్యారిస్' (Paris) చాల అందమైన నగరము. విశాలమైన వీధులు, అందమైన సాధములు, చిత్రములతో నిండిన వంతెనలు, కన్నులపండువుగ నుండెను. కాని ఎంత అందముగా నుండినను దేవాలయములు నన్నాకర్షించ లేకుండినవి. జీవముకలిగినవస్తువులే నన్నెప్పుడును ఆకర్షించు చుండెడివి.

ఎఫీల్ గోపురమెక్కి చూచితిని. మొదటి అంతస్తు దాటిపోలేదు. పై అంతస్తులు అంత గట్టిగా లేవని భయముచేత పైకి పోనిచ్చుగించ లేదు.

అక్కడ కొన్ని వారము లున్నతర్వాత వేసవి కాలము సమీపించుటచే చల్లని ప్రదేశమునకు ప్రాంతీకరించితిమి. మధ్య బోలోగ్న(Boulogne) నగరమున రెండువారము లున్నాము. ఇక్కడ పాలు సప్లయిచేయుట బాగున్నది. మేకలను వీధులలోనంచి తోలుకొనిపోవుచు కావలసిన వారికి అప్పటి కపుడు పాలు పితికి ఇచ్చెదరు. ఇట్లు పాలు పితికి ఇచ్చుటచే పాలు చెడిపోకుండ కాచవలసిన యవసరముండదు.

ఫ్రెంచివారు నిద్రమంచముమీద నుండగనే మొదటి ప్రాంతీకరించుచు. వెన్నతో కలిసిన రొట్టెయు, ఒక గిన్నెడు కోకో, వారి ప్రాతఃకాల భోజనము.

ప్రాతఃకాలభోజనము నా కలవాటు లేక పోయినను ఫ్రెంచివారు చేయు కోకోలో ఒకవిధమైన రుచియుండుటచే ఆకోకోమాత్రము తరుచు త్రాగడివాడను.

ఆరోగ్యవిధులు

డా. వాడవల్లి మురహరిరావుగారు

1 అన్ని పరిస్థితుల యందును ప్రశాంతముగ నుండుము; 2 భగవంతునియందు పూర్తియైన విశ్వాసముంచుము; 3 సర్వమును ఆయనకే వదలి వేయుము. అట్లు చేసినచో నీకు మేలుకలుగును. నీ కెట్టి భయమును లేదు; 4 సదా చిరునగవు గలవాడవై యుండుము; 5 ఇతరులకు యెప్పుడును నొచ్చునట్లు మాట్లాడుకుము; 6 అన్ని విషయములందును ఎక్కువ సహనముచూపుము. 7 దైర్యమును పట్టుదలను విడువకుము. 8 జీవితము మహాపవిత్రమైనదని గ్రహింపుము. కాన నీవుకూడ పవిత్రజీవనము చేయుము; 9 ఇంద్రియలోలత్వము బానిసత్వమునకు దారితీయును; అన్ని అసర్థములకును మూలము. కాన జితేంద్రియుడవుకమ్ము; 10 కాలము చాల విలువకలది. కాన అన్నియు సకాలమునకు చేయుము. కాలమును వృథచేయకుము. 11 ఎవరిని ద్వేషించకుము. అది నీకే నష్టము. సదా మిత్రోత్వబుద్ధివలన నీ శత్రువులు నీకు మిత్రులగుదురు; 12 భగవానుడు సదా నీకేమిమేలో అది చేయుచున్నాడు అనినమ్ముము. 13 సదా ఆరోగ్యమును నీకు కలుగుచున్నట్లు దృఢముగ నమ్ముము. అట్లే జరుగును; 14 నీ సమ్యక్వలనను నీ ప్రవర్తనవలనను నీవు తప్పక అనేకులవలె నూరుసంవత్సరములకు తక్కువ లేక ఆరోగ్యముగ జీవించెదవు; 15 రెండు తూరుల కన్న సధికముగ నెన్నడును భుజింపకుము. ఇది గొప్ప నియమము. అప్పుడే నీవు సదోపవాసి వగుదువు. దృఢకాయమును బొందెదవు; 16 చల్లనినీరే నీపానీయము. కాఫీ, టీ, సోడావగై రాలను వాడుట చాల నష్టములు గల్గ జేయును. అందువిషయమున్నవి. కల్లుత్రాగుట పై పానీయ

ముల త్రాగుట సమానములే. కాన అన్నిటిని విడనాడుము; 17 నిమ్మపండునీరు మంచి ఆరోగ్యమైన పానీయము. బజారులలోని శంకునీరు చాల అపాయము; 18 ప్రకృతి సంబంధమైన ఆహారమునే ఉపయోగించుము. అట్టి ఆహారము పుష్టిని దీర్ఘాయువు నిచ్చును; 19 అపక్వాహారి వైన పండ్లు, కాయలు, కొబ్బరివగై రాలు భారాశముగ వాడుము. ఆకుకూరలు పచ్చికూరలు కూడ విరివిగ వాడుము. ఎండు పండ్లు కూడ వాడ వచ్చును; 20 పక్వాహారివైన ముడిపన్నువులనే వాడుము. అనగా అరగదంచని ముడిబియ్యము గంజివార్చక వండి ఉపయోగించుట మంచిది. పొట్టుతీయని కంది పెనర శనగపప్పులు వాడుము. అన్నిరకములైన ఆకుకూరలు చాల శ్రేష్ఠము. ముఖ్యముగ దుంపడినుసులకంటె కూరలు చాల మంచివి. పొల్ల, బీర, సొర, గుమ్మడి, బచ్చలి, తోటకూర, మెంతికూర, చుక్కకూర, పొన్నగంటి కూరవగై రా-ఇవిరక్తమునుపరిశుభ్రముచేయును. ఈఆహారములు దేహమునకు లోహములు వగై రాలను యిచ్చును. ఈపై పదార్థములలో జీవనత్తా లెక్కువ గలవు. 21 మజ్జిగ చాల మేలు చేయును. పరిశోధనలవలన ప్రేగులలో పదార్థములు కుళ్ళకుండ నుంచగల శక్తినిచ్చు కొన్ని మార్పు లీ యమృతమిచ్చునని తేలినది. పక్వాహారులకు ఇది నిజముగ నమృతమే; 22 పక్వాహారమునందుకూడ అపక్వాహారము వాడు పద్ధతి పూర్వమునుంచి యున్నది. అట్లు చేయుటవలన జీర్ణశక్తి వృద్ధిపొందును. దోసకాయ, వెల్లపండు, చింతకాయ, మామిడికాయలు, నిమ్మపండ్లు కొబ్బరి వగై రాలు అట్లు వాడవచ్చును. రుచి కరములైన పదార్థములను తయారు చేయ

వచ్చును. ఫలములను కూడ పక్వాహారముతో నువయోగించుట చాల మంచిది. 23 గోధుము, జొన్న, తమిదెలు వగైరాలతో మంచి బలిష్ఠమైన పోషణకరమైన ఆహారము తయారుచేయవచ్చును. అట్లు చేయుట చాల మంచిది. చపాతీ, గ్రాహం రొట్టె, రొట్టెవగైరాలు, 24 పంచదార, మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యము వగైరా తెల్లని మరబియ్యము యెన్నడు నువయోగింపకుము. నీవు అట్లు చేయుటచే రోగముకొనుచున్నావు. ఇవి పోషకరహితములైన పదార్థములు. జీవనతైలు లేవు. లవణములు, మాంసకృత్తులు లేవు. అజీర్తిని వృద్ధిజేయును. ఇట్టి ఆహారమువలన నరములబలముతగ్గును. మలబద్ధకము పొచ్చును. గమనించుము; 25 బెల్లము పంచదారకన్న తక్కువ అపాయముగలది; 26 సముద్రపుఉప్పు విదాహిపదార్థము దానిని తగ్గించి (తీసివేసి) పైయాహారము లువయోగించిన ఎక్కువ మేలు పొందెదవు; 27 మసాలాద్రవ్యములు ఊరుగాయలు వగైరాలు కృత్రిమపదార్థములు. నేతిలోగాని నూనెలోగాని వండిన పదార్థములు చాల కఠినముగ జీర్ణమగును. ఉద్రేకమును గల్గజేయును కాన విడుచుట మన కర్తవ్యమై యున్నది; 28 పిల్లలకెప్పుడును ఫలరసములును సాత్వికాహారమును, గ్రాహంరొట్టెను వాడుము; 29 పంచదారబిళ్ళలు, జీడిలు ఇతరకృత్రిమాహారములు వాడి పిల్లల జీర్ణకోశములు చెడగొట్టకుడు. 30 సాత్వికాహారము, ఫలరసములు, తేలికైన వ్యాయామము, సూర్యరశ్మి గర్భిణీస్త్రీలకు మంచి ఆరోగ్య మిచ్చును. తదుపరియు నట్లే; 31 ఔషధముల నెన్నడును వాడవద్దు. ఔషధసేవ వల్లనే ఆరోగ్యము క్షీణించు చున్నది.

32 ప్రాతఃకాల చస్నీటిస్నానమే గొప్ప ఔషధము; 33 పృథివినమును సూర్యరశ్మియందు నడకతో తోటపనియో వ్యాయామమోచేయుము; 34 అప్పుడప్పుడు వారమున కొకసారి ఎనిమా చేయుము; 35 ఏ వ్యాధియందైనను ఉపవాస మమృతముగ పనిచేయును. దీనివలన చాల దేహారోగ్యము, చిత్తశాంతి గల్గును; 36 ఏ వ్యాధియందైనను తొట్టివైద్యము, రంగువైద్యము వలన నిజమైన మేలుగల్గును; 37 ఇంటియందు వంటియందును పరిశుభ్రతను గమనించుము; 38 ఇంద్రియము మానవునియొక్క ప్రాణమేనని గ్రహించుము. కాన నదా బ్రహ్మచారి వగుము; అనగా సదోపవాసివలె ఋతువయోధర్మముల గ్రహించి సంచరించుము; 39 వేకువజాముననే మేల్కొని కాలకృత్యముల నిర్వర్తించి అందరి కంటె ముందరనే పని ప్రారంభించుము. 40 ధర్మార్థ కామ మోక్షములను మరువక నదా ఆరోగ్యవంతుడవై నూరు సంవత్సరములు జీవింపుము; 41 పొగాకు నల్లమందు వగైరాలు ఏ రూపమునను వాడరాదు; 42 టీకాలను వేయించుకొనుట చాల ఘోరము; విషాదము. నూతన రోగములను కల్పించుచున్నవి. జీవశక్తి తగ్గిపోవును. కాన వెంటనే ఆవిధానమును ప్రతిఘటించి టీకాల వేయించుకొన గూడదు; 43 చర్మవ్యాధులయందు పైపూతలకు వాడు ఔషధములన్నియు చాల కీడుచేయును గాన అవి మాని ప్రకృతివైద్యమును చేయుము; 44 ఎట్టి ఘోరవ్యాధియైనను ప్రకృతివైద్యముచే ఎదుర్కొని నయము చేయవచ్చును. కనుక ప్రకృతివైద్యమును చేయుము.

త్రై దో ష ము లు

నిఖిలలోక నియంతయుగు పరమేశ్వరుని ఇచ్చా
రూప సంకల్పముచే స్త్రీ పురుషులకు పరస్పర
ప్రేమరూపమగు ననురాగము సృష్టివృద్ధికొరకు
గలుగగా, పవిత్రతమమగు సంభోగకాలమున
పరస్పర ప్రేమాతిశయమున సర్వశరీరగత
శుక్రాస్తవములు సంభోగకాలజ వ్యాయామము
వలన ఉద్యోగతనొందిన వాతపిత్తములచే వృష
ణముల జేర్పబడి, జననేంద్రియములనుండి స్రవంప
జేయబడి, యవి నిర్దోషములైనయెడల జీవ
ముతో గూడినవై గర్భాశయమును బొంది
గర్భ మనబడుచున్నవి.

శుక్రాస్తవముల కూడికలో శుక్ర మధికమైన
పిండముగను, శోణితమెక్కువైన పేళిగను రెండును
సమముగగలసిన అద్భుతముగను అయి గర్భాశ
యమం దూరుచుండు చమురుతో కూడిన ద్రవ
ములచే గర్భస్థశిశువును, గర్భమును వృద్ధిపొందింప
బడుచు మొదటి నెలలో కలలముగానుండి, శరీర
మందలివాయునమ్మిళితములైన ధాతుగతాగ్ను
లచే పక్వమై, రెండవనెలలో ఆవుజున్నవలె కొం
చెము తోడుకొని, మూడవ మాసమున బాగుగా
సింఘాణీదుంపవలె గట్టిపడును.

అట్టి పిండాదిరూపగర్భమునకు కరచరణములు
శిరస్సుయొక్క అంకురము లైదును అనగా నేత్ర
ములు రెండును కర్ణములు రెండును నాసిక
యొకటిన్ని కండదుంపకు ఏర్పడు పిలకలవలె
ఏర్పడి నాల్గవమాసమున అన్ని అవయవములు
స్పష్టముగా నేర్పడుటయే గాక వాయుచలన
ముచే గుండె కదలుట కలుగును.

అది మొదలు గర్భస్థశిశువు పోషణకు వలయు
ఆహారమును తల్లియొక్క రసవహాసిరకు నంటు
కొని యున్న శిశువుయొక్క బొడ్డునాళము

బ్రహ్మశ్రీ భాగవతుల రామమూర్తిగారు

ద్వారా ఆహారరసము గర్భస్థ శిశువుయొక్క
శరీరమున ప్రవేశించి పోషించుచుండును. తల్లి
యొక్క గర్భస్థవాయువు చలనముచేత శిశువు
యొక్క శరీరమును కదలించుటచేతను మలిన
మైన రక్తమును మావి పరిశుద్ధముగా జేయును.
మావి అనగా మనుష్యాది గర్భస్థపిండమునకు
రక్షకముగా మీద క్రమ్ముకొనియుండు పొర.
తిరిగి నాభినాళముద్వారా హృదయమున జేర్చి
శుభ్రపరచుచుండును. అపుడు శిశువు గర్భములో
వీటిమధ్య నుండుటచే శిశువునకు నూపిరి తీయుట
కును విడచుటకును వీలులేదు గనుక పరమేశ్వరు
డితేర్పరచియున్నాడు. ఐదవ మాసమున సంక
ల్పవికల్పాత్మకమగు మనస్సును, ఆరవమాస
మున సమస్తకార్యనిశ్చయాత్మకమగు బుద్ధి,
ఏడవమాసమున కరచరణములయందలి ప్రేళ్లు
గోళ్లు శిరస్సుయందలి వెంట్రుకలు మొదలగు
సర్వప్రాత్యంగములు స్పష్టతరమగుటయే గాక,
ప్రాణవాయువును ప్రవేశించును. ఎనిమిదవమాస
మున సర్వధాతుసారమగు ఓజస్సు కలుగును.
పిమ్మట తొమ్మిదవ పది పదునొకండు మాసము
లలో నెప్పుడో నొకప్పుడు తల్లిదండ్రాదులు
భుజించు ఆహారము ననుసరించి గుణత్రయముల
తోను దోషత్రయములతోను పంచభూతముల
తోను గూడి మాతృగర్భమునుండి జీవశరీర
ముద్భవించును.

ఇట్టి మనుష్యదేహము మనకు లభించుటకెంత
అనుకూలత ఎంతకష్టముగలదో ఆలోచింపుడు.
మనదేహమందు ప్రవేశించిన సేనను జీవుడు అపరి
శుద్ధశుక్రాస్తవములతో గలసినను, అపరిశుద్ధ
గర్భాశయమున బడినను గర్భమే కలుగనేరదు.
కర్మవశముచే కలిగినను నిలువదు. పుట్టిన తరు

హత జ్ఞానమువచ్చువరకు పరాధీనతలో పెరుగుటకు పడుబాధలు మనము చూచుచునే యున్నాము. చూచుటయేగాక యెవరినుట్టుకు వారి కనుభవమే యైయున్నది. గావున నిట్టి శరీరము నిరోగమై దృఢముగా నుండుటకు తానెపుడెట్లు సంచరింపవలెనో ఎప్పుడు దోషముల నిర్గమించవలయునో ఎపుడెట్లు ఆహారముల భుజింపవలయునో దెలుసుకొని అట్లాచరించుట ముఖ్యము. ఈ మనశరీరము, ధాతువులు దోషములు గుణములు, మలములు, అవస్థలు, అంతఃకరణములు, భూతములు అను మూడేసి విధములైన ముఖ్య పదార్థముల కూడిక యైయున్నది. ధాతువులనగా, రసము, రక్తము, మాంసము, మజ్జ, అస్థులు, మేదస్సు, శుక్రము అను యేడుపదార్థములును; వాతము, శ్లేష్మము, పిత్తములను మూడుదోషములు, సత్త్వము, రజస్సు, తమస్సులను గుణములు మూడు; మలము మూత్రము స్వేదములను మలములు మూడును; జాగ్రత్తు స్వప్నము సుషుప్తులను మూడవస్థలు; మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారములను అంతఃకరణములును; ప్రాణము, అపానము, వ్యానము, ఉదానములను పంచవాయువులును; నాగము, కూర్మము, కృకరము, దేవదత్తము, ధనంజయములను పంచఉపవాయువులును; పృథివి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశములను, పంచభూతములును; జీవాత్మ పరమాత్మలు మొదలగువాటికూడికతో మనశరీరము వృద్ధిబొందుచున్నది.

దోషములు వృద్ధిజెంది వికృతినొందక తమ తమ స్థానములయందున్నపుడు తమ తమ కార్యములను చేయుచు దేహ మనోబలములను గలిగించును. అట్లే ధాతువులును, మలములును యధాస్థితియందున్న శరీరము నిరోగమై సమమైన జీర్ణ శక్తి గలిగి జఠరాగ్నిని వృద్ధిబొందించు

చుండును. అట్లుగాక దోషములు, మలములు, ధాతువులు, క్షీణించినను వృద్ధినొందినను గుణత్రయములును అనస్థాత్రయములును పెచ్చు పెరిగి వ్యాధులను గలుగజేయును. గనుక క్షీణలక్షణములు కనపడినపుడు యా క్షీణమైన ధాతువులు మొదలగు వానిని పోషించునట్టియు దోషములు అతివృద్ధములైనపుడు క్షీణింపజేయునట్టియు ఆహార విహార సదాచారము లాచరించుట ముఖ్యకర్తవ్యము.

ఇట్లుహారవిహారాచారము లాచరించుటను మాని శరీరసంరక్షణమును నిర్లక్ష్యము చేయుటచే దోషములు ప్రకోపించి ఆ యా యవయవములను పొందినపుడు రోగము లుద్భవించును. ఆ రోగము లెవ్వియన ప్రకోపించినదోషములు తమ స్థానమునుంచి ఉదరమున ప్రవేశించిన గుల్మము, విద్రీధి, జలోదరము, యకృత్ప్రీహ రోగములును; అగ్నిమాంద్యము కడుపుబ్బుట విషూచి, అతిసారము మొదలగు రోగములును; మూత్రాశయమును. పొందిన ప్రమేహము, అశ్మరి, మూత్రాఘాతము మొదలగు రోగములును, శిశ్నమునుపొందిన ఉపదంశము, నూక దోషము మొదలగు రోగములును; గుదమును పొందిన భగంధరము, మూలశంక, ఆసనగండ మాల, లూటీ మొదలగు వ్యాధులును, పృష్ఠములను పొందిన వరిబీజము, గిలక, బృహత్తు మొదలగు వ్యాధులును, మెడ పైభాగమును పొందినపుడు నేత్రరోగములు, కర్ణరోగములు నాసికారోగములు, జిహ్వారోగములు, శిరోరోగములు, ముఖరోగములును; రక్తమాంసచర్మములను పొందినపుడు గజ్జి మొదలగు క్షుద్రోగములును; కుష్ఠము, విసర్పిని; మేదస్సును పొందినపుడు గ్రింధులు, కంతులు, అర్బుదము, గలగండము, అలజి మొదలగు వ్యాధులును; ఎముక

లను పొందినపుడు విద్యార్థి అనుసయ్యమొదలగు రోగములును; పాదములను పొందినపుడు బూర కాలు, యేనుగకాలురోగము, వాతరక్తము, వాతకంటకము మొదలగు వ్యాధులును; సర్వ శరీరమందు వ్యాపించినపుడు జ్వరాది సమస్త రోగములును గలిగించును. మరియు వాత శ్లేష్మ పిత౯ాదు లసామరస్యము ఆరోగ్యమనియు వాని వైరుధ్యములేక వికారము వ్యాధియనియు ప్రసిద్ధముగనుక మనము జన్మచేతను అస్వాభావిక జీవనమవల్లను విధినిషేధములు లేక సంచరించుటవల్లను వాతాదిదోషముల ప్రకోపమునకు గురియై కూర్మమగు అనేక వ్యాధులచే పీడింపబడుచున్నాము.

ఇంతదనుక మనకు దేలినవిషయ మేమనగా మన శరీరము పోషింపబడుటకును, క్షీణింపజేయుటకును తీర్మానములగు వాత శ్లేష్మ పిత౯ాదులే కారణములగుచున్నవి. మన శరీరమున తీర్మానములు ప్రాధాన్యమైనట్లు పంచభూతములలో వాయువు, జలము, అగ్ని అను నీ మూడుభూతముల వలననే జరుగుచుండును. బీజములు మొలకలెత్తుటయు, ఓషధులు పెరుగుటయు, పుష్పలతాది పృక్షములు పెరిగి పుష్పించి ఫలించుటయు, జీవజంతువులు పుట్టి పోషింపబడి పెరుగుటయు మొదలగు సమస్త కార్యములును అగ్ని జలము వాయువుల వలననే పరిణామము జరుగుచుండును. యీమూడు భూతముల సంబంధములేక లోకమున నెట్టిమార్పును జరుగజాలదు. మరియు నీ వాయుగ్ని జలములే మానవశరీరాంతర్గతములై వాతపిత్త శ్లేష్మములను పేరులం బరగుచున్నవి. ఇవి వికృతిజేందక సమానస్థితియందుండునపుడు ధాతువులని పిలువబడుచున్నవి. ఇవి దోషించినపుడు తీర్మానములని పిలువబడుచున్నవి. అనగా రసాది సప్తధాతువులు చెరచుటంజేసి

వీనికి వాత పిత్త శ్లేష్మములనెడి తీర్మానములని పేరుగలిగినది. బాహ్యప్రపంచమున వాయుగ్ని జలములకు నెట్టి స్వరూపస్వభావ గుణగుణకర్మ లుగలవో అట్లే మానవశరీరాంతర్గతములగు వాత శ్లేష్మ పిత్తములకును నెట్టి స్వరూపస్వభావ గుణకర్మలే గలవని యెరుంగునది.

ప్రపంచమున సమస్త వస్తువులును వాయువువలననే చలించునట్లు మనశరీరమున గలుగు చలన కార్యమంతయును బాహ్యవాయువునకు ప్రత్యామ్నాయముగా మన శరీరమందున్న వాతము వలన గలుగుచుండును. యీ వాత మైదు విధములై మన శరీరమున నాయా స్థానములయందుండి యాయా స్థానములలో వాతమువలన జరుగవలసిన చలనము మొదలగు కార్యము లన్నియును జరుపుచుండును. యీ వాతధాతువుయొక్క స్థానములు పక్వాశయము, పిఠుదులు, తొడలు, చెవులు, అస్థులు, చర్మము, వస్తిపాదములు వాతముసంచరించు స్థానములై నప్పటికి వాత మధికముగ పక్వాశయమునందే నెలకొనియుండుటంజేసి పక్వాశయమే వాతమునకు ముఖ్యస్థానము.

వాతగుణము లెవ్వియన శరీరము నార్చివేయుట, తేలికను గలిగించుట, చల్లదనమును గలిగించుట, గరుసుదనము అనగా గరగరలాడునట్లు చేయుట, నన్నని ప్రోతస్పృలయందు గూడ ప్రవేశించుట, అవయవాదులను గదలించుట - యివివాతముయొక్క గుణములు; వాతముయొక్క గుణకర్మములెవ్వియన వాతము తన ఆర్చివేయుటయనే గుణముచే శరీరమందలి సర్వప్రోతస్పృలు, సిరలు ధమనులు, వీనియందు రసరక్తాదుల గమనములకు నిరోధములుగానుండు కఫసంబంధములగు జిడ్డుగల పదార్థములు, జిగురుగల పదార్థములను నార్చి వేయును. అందువలన రసరక్తాదుల గమ

నము నిరాటంకముగా జరుగును. ఈ వాతము తన తేలికయగు గుణముచేత శరీరమున నులుపుగను శీఘ్రముగను ప్రవేశించి సంచరించు శరీరమునందలి ధాతువులను బరస్పరము జేర్చుచు మనస్సును బ్రేరేపించును. వాతము తనశీతలగుణముచే నిందియీయాదులకును ధాతువులకును నాప్యాయనమును గలిగింపుచుండును. వాతము తన గరుసుదనపుగుణముచే క్లేష్మసంబంధమగు శుక్లగుణాధిక్యమువలన గలుగునతీనునువును, నతిజగురును బోగొట్టుచు వానిని శరీరములో నన్నిచోట్లను సమానముగ నుంచుచుండును. వాతము తనసూక్ష్మగుణముచే సర్వావయవములందును సర్వ సోతస్సులయందును వ్యాపించుచు పిత్తకఫములనుగూడ వానియందు వ్యాపింపజేయుచుండును. వాతము తన చలనగుణముచే పిత్తకఫముల యుష్ణశైత్యములను విడిపోవునట్లు చేయుచు, పరిణామమును బొందుచుండు రసాది ధాతువులను వానివాని స్థానములకు జేర్చుచు చలన స్వభావము లేని పిత్తకఫములకును రసాదిన ప్రధాతువులకును స్వేదమూత్రోపురీపాది మలములకును శారీరక భాగము లగు స్నాయు కండర సంధ్యాదులకును కరచరణాన్యవయవములకును చలనమును గలిగింపుచుండును. వాయువు, నామము స్థానము క్రియ వీటిచేతను అయిదు విధములుగా విభజింపబడినది. ఎట్లన వాయువు ప్రాణవాతము ఉదానవాతము సమానవాతము వ్యానవాతము అపానవాతము నని యైదు విధములుగా నైదుస్థానములయందు నడ్డులేకుండా సంచరించు శరీరమును బాగుగ నడుపుచున్నది. అనగా శారీరక వ్యాపారములన్నిటిని నడుపుచున్నదని భావము. ప్రాణవాతము శిరస్సు రొమ్ముకర్ణములు జిహ్వ నేత్రములు ముక్కు వీటియందు సంచరించు ఉమి

యుట తుమ్ముట త్రేణుచుట శ్వాసముతీయుట ఆహారాదులను లోపల ప్రవేశపెట్టుట మున్నగు క్రియలను జేయుచుండును. ఇది బాహ్యప్రదేశమునుండి మన శరీరములోపలకు ప్రవేశించు స్వభావముగలదియగుటచే నిశ్వాసమును గలిగింపుచున్నది. ఈ ప్రాణవాతమునకు శిరస్సు ముఖ్యస్థానము అనియు నక్కడనుండి పై జెప్పిన తక్కిన స్థానములయందు సంచరించుచుండుననియు గ్రహించవలయును. మరియు నీ ప్రాణవాతము బుద్ధి హృదయము ఇంద్రియములు చిత్తము వీనికి ధారకముగనుండును. ఈ ప్రాణవాతము తక్కిన యుదానాదివాతములకన్న ప్రధానతమ మైనదనియు ప్రాణాధారభూత హృదయావలంబనమువలన ప్రాణాధారత్వము ప్రధానకార్యమైయున్నదనియు తెలుసుకొనుడు. మరియు ప్రాణవాతము ఉదానాది సర్వవాతములను శరీరమునుండి నిరోధించి పైకి వెడలించి పరుగెత్తుచున్నది. అనగా మరణము గలుగుటకు ముందుగా నీ ప్రాణవాతమే తక్కిన యుదానాదివాతములను బైటకు వెడలించి తానును గూడ బోవుచున్నదని భావము. కావున జీవకోట్లు జీవించియుండుటకును మరణము నొందుటకును నీ ప్రాణవాతమే మూలకారణమగుచున్నది. ఈ ప్రాణవాతము ప్రకోపించి నప్పుడు ఎక్కిళ్లు శ్వాస క్షయ మున్నగు హృదయగత వ్యాధులను, రొంపబట్టుట శిరోభారము కంఠస్వరము తగ్గియుండుట గొంతుకలో గురగురలాడుట దగ్గు మున్నగు వ్యాధులను తరుచుగా గలిగింపుచున్నది గాన ప్రకోపించకుండా జాగ్రత్తపడవలెను. ఉదానవాతము నాభి వక్షస్థలము కంఠము యీస్థానములయందు సంచరించుచుండును. మాట్లాడించుట, కార్యములయందు ప్రయత్నము, ఓజోవ్యాప

నము, బలము, వర్ణము మున్నగు కర్మలను జేయుచుండును. అనగా ఉదానవాతము రొమ్మనందుండి నాసికమునందుగూడ సంచరించుననియు మన శరీరమునకు ఉత్సాహము పూర్వానుభూత స్మరణము- అనగా వెనుకజరిగిన విషయములను జ్ఞాపకమునకు దెచ్చుననియు, ఉదానవాతము ముఖమునుబొంది సంగీతమును బాడించుననియు యెరుంగునది. ఇది ప్రకృతినిచ్చినపుడు ఊర్ధ్వజత్రిగతరోగము అనగా మెడపై భాగమున నుండు నేత్రరోగములు ముఖరోగములు నాసారోగములు కర్ణరోగములు శిరోరోగములు కామిలాదిరోగములు గలిగించును.

సమానవాతము స్వేదము దోషము ఉదకము వీనిని వహించు సోమస్సలయందు సంచరించుచు, పాచక పిత్తమునకు, పార్శ్వమునందుండి జఠరాగ్నికి బలమును గలుగజేయుచు, జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలంపజేయుచున్నది. అనగా సమానవాతము మనము భుజించు ఆహారమును పచనముజేయు పక్వాశయమును (stomach) ఆశ్రయించియుండు పాచక మను అగ్నికి సమీపముననుండి ఆహారమును పక్వాశయమును, ప్రేవులు, ఉండుకము (మలముండు స్థానము) మొదలగు కోష్ఠభాగముల యందు సంచరింపుచుండును. ఇది కోష్ఠమున మీదికిని క్రిందికిని సంచరించు స్వభావము కలదిగనుకనే అన్నాదులను ఆహారమునందు జేర్చి మనము భుజించు ఆహారములను పచనము చేయుటకు బాహ్యగ్నిని ప్రజ్వలంపజేయుచు వంటచేయు వారివలెనే జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలంపజేసి యాహారమును జేరినయాహారపదార్థములను గ్రహణీస్థానమున బట్టియుంచి క్రమముగా అన్నమును బాకముచేయుచున్నది. ఉండగనుండు అన్నమును పాచనముకొరకు విడదీయుచున్నది.

ఇట్లు విడదీసి పక్వము జేయబడిన యన్నాదుల నుండి రసమును హృదయమునందును, మూత్రమును వస్త్రీయందును, మలమును ఉండుకమునందును, జేర్చుచు క్రిందికి దోయుచున్నది. అంతరగ్నికి సమీపమునందుండు సమానవాతము ప్రకోపము నొందినపుడు గుల్మము అగ్నిమాంద్యము అతిసారము మున్నగు వ్యాధులను గలుగజేయుచున్నది. వ్యానవాతము మానవ శరీరమందంతటను సంచరింపుచు ప్రాణాదివాతములకన్న సత్తిశ్చక్రిగమనము గలదై సంచారము కరచరణాదులనుచాచుట ముడుచుట కన్నుల రెప్పల వాల్చుట విచ్చుట మొదలగు కార్యములను జేయుచున్నది. మరియు వ్యానవాతము దేహమంతటను సంచరింపుచు రసాది సప్తభాతువుల వహించును. అనగా నాయాస్థానములయందు జేర్చుచు చెమటను రక్తమును స్రవింపజేయుచు నైదువిధములుగా అనగా ప్రసారణ అనగా అంగములను చాచుట ఆకుంచన (అంగములను ముడుచుకొనుట) వినమన (అంగములను వంచుట) ఉన్నమన (అంగములను పైకెత్తుట, తిర్యగ్గమన (అడ్డముగా నడుచుట) యీ మొదలగు కార్యములను జేయుచున్నది. వ్యానవాతము ప్రకోపము నొందినపుడు సర్వదేహమును బొందిన వ్యాధులు అనగా జ్వరము అతిసారము రక్తపిత్తము అనగా ఊర్ధ్వాధోగతావయవముల వెంబడిని రక్తము వెడలుట మొదలగు వ్యాధులను గలుగజేయుచున్నవి. అపానవాతము పక్వాశయమునందుండి వృషణములు పొత్తికడుపు మేధ్రము యోని నాభి తొడలు గజ్జలు గుడము వీనియందు సంచరింపుచు శుక్రము శోణితము మూత్రము మలము వీనిని వెలువరచుచుండును. ఈయపానవాతమే ప్రకోపమును జెందినపుడు మూత్రాశ

యము మలాశయము వీటిని జెందిన రోగములను అనగా మూత్రాశ్మరీ, మూత్రోఘాతము, మూత్రకృచ్ఛము మున్నగు వస్తినబంధములగు వ్యాధులను మూలశంక ఆననలూటీ భగం దరాది గుదసంబంధములగు వ్యాధులను గలుగజేయుచుండును ఇట్లే కోష్ఠగతవాతము, సర్వాంగవాతము, గుదస్థితవాతము, ఆమాశయస్థితము, పక్ష్యాశయస్థితము, శ్రితాగ్నిగతవాతము, త్వగ్గతవాతము, రక్తగతవాతము, మాంసమేదోగతవాతము, అస్థిమజ్జాగతవాతము, శుక్రగతవాతము, సిరాగతవాతము స్నాయుగతవాతము, సంధిగతవాతము మొదలగు లక్షణములు గుణకర్మలు వివరముగా వ్రాయుట గ్రంథవిస్తరభీతిచే వదలివేయబడెను.

మనము ప్రతిదినమును భుజించు నానావిధాహారద్రవ్యములన్నియును జక్కగా జీర్ణములై తల వెంట్రుకలకన్నను నూత్నములుగా నుండు సిరలలో గూడ ప్రవేశింప ననువుగానుండు సంతతి యతినూత్నద్రవ్యముగా మారవలసియుండును. అట్లు మారకున్నయెడల మన మాహారమును భుజించినను లాభములేదు. అనగా మనము భుజించునాహారము పక్వమైనదైనను అపక్వమైనదైనను జరరాగ్నివలన చక్కగా పచనముగావలయును. అట్లు పచనమగుటకు త్రిధాతువులే సాధనములుగానున్నవి. ఎట్లనగా మనము భుజించు నాహారమును చక్కగా సమలుటయు మ్రింగుటయును జిహ్వాయందుండు ప్రాణవాతమువలన జరుగుచుండును. ఇట్లు మ్రింగబడిన యాహారమంతయు నామాశయమున జేరినపిదప నాయాహారద్రవ్యము పక్ష్యాశయముల మధ్య నుండు పాచకపిత్త తేజస్సుచే పక్వమై సారకీటములు విడిపోవును. ఇక్కార్యము పిత్తమువలననే జరుగును. ఇట్లు పక్వమగునప్పుడు జలము

లేకున్నచో నాహారపిష్టమంతయును పిత్తతేజోష్ణమువలన నిగిరి మాడిపోయి నిరుపయోగమగును. కావున నామాశయమున నుండు క్షేదకమును, క్షేష్ణమువలన నన్న పక్వము నకు గావలసిన జలమందు జేరుచుండుటచే జక్కగా ఆహారపదార్థము పాకముజెంది సారకీటములు విడిపోవును. ఇట్లువిడిపోయిన సారాంశమగు రసమును హృదయమునకును, కిట్టాంశములగు మూత్రోపురీషములను వానివాని స్థానములకును వాతము చేర్చుచుండును. ఇట్లు శరీరపోషణమునకు నాధారమైన యాహారసారమగు రసమును గలుగజేయుటయు, నట్టిరసమువలన రక్తము, రక్తమువలన మాంసముమాంసమువలన మేదస్సు, మేదస్సువలన నస్థులు, అస్థులవలన మజ్జయు, మజ్జవలన శుక్రమును; ఇట్లురసాదినస్తధాతువులును వరుసగా బరిణామమునుబొంది యుత్తరోత్తరధాతువులుగా నగుచు శరీరపోషణము గలుగుచుండుటయును వాతపిత్త క్షేష్ణములవలననే జరుగుచుండును. ఇట్లన్న పచనము జరుగుటలో వాతపిత్తక్షేష్ణములలో నేది పనిచేయకున్నను రసాదినస్తధాతువులును క్రమముగా బరిణామమును జెందక బహువిధములగు రోగములు గలుగుచుండును. కావున నట్టిరోగములు గలుగుటకును త్రిదోషములేకారణములగుచున్నవి. మానవశరీరమున నేభాగమునైన నెట్టి బాధలు గలిగినను అవి వాతపిత్తకఫముల హేచ్ఛుతగ్గులవలననే గలిగినవని తెలుసుకొని పరీక్షించి వికృతినిబొందిన దోషమును దక్కినవానితో సమానముగా నుండునట్లుచేయవలెను. అపక్వాహారము వలననుసూర్యకిరణచికిత్సవలనను వాయుచికిత్సవలనను జలచికిత్సవలనను బుద్ధిమంతులు చికిత్సింతురుగాక. ఈరీతిగా వాత పిత్త క్షేష్ణములలో వికృతినిబొందిన దోషమును తక్కినదోషము

లతో సమానావస్థను బొందునట్లు చేయుటచే నపుడు త్రిదోషములు మూడును సమానస్థితిని బొంది యారోగ్యమును గలిగించును. మఱియు నీప్రపంచమున నుత్పన్నములగు పాంచభౌతికములైన యోషధులు మొదలగు ద్రవ్యములన్నియును మధురాష్లులవణకటుతి క్షకషాయములను షడ్రసములతో గూడినవై యాయారసములుగల ద్రవ్యముల నుపయోగించుటవలన నీ త్రిదోషములకు వికృతియు బ్రకృతియును గలుగుచుండును. కావున ద్రవ్యములన్నియు నీ త్రిదోషముల వృద్ధిక్షయములకు గారణములగుచున్నవి. ద్రవ్యములకును త్రిదోషములకును సంబంధమెట్టిదనిన పృథివ్యాపస్తేజోవాయురాకాశములను పంచభూతములలో వాయుభూతసంబంధమైనది, వాతము. అనగా వాతము పంచభూతాత్మకమై యుండినను వాతమునందు వాయుగుణమధికముగ నుండును. తేజోసంబంధమైన పిత్తము. (అనగా పిత్తము పంచభూతాత్మకమై యుండినను పిత్తమునందు తేజోగుణమధికముగానుండును.) జలభూతసంబంధమైనది శ్లేష్మము. (అనగా శ్లేష్మము పంచభూతాత్మకమై యుండినను శ్లేష్మమునందు జలభూతమధికముగా నుండును.) అట్లగుటను వాతపిత్తశ్లేష్మములు పంచభూతసంబంధములైనవి. ఇంక మధురాదిషడ్గ్రహములు పంచభూతములవలననే యుత్పన్నములగుచున్నవి. యెట్లనగా:- రెండు రెండు భూతములధికముగా జేరియుండు పృథివ్యాది మహాభూతములచే మధురాది షడ్గ్రహములు యథాక్రమములుగా నుత్పన్నములైనవి. అనగా సధికముగ నుండు భూమి ఉదకము. (భూమియందు పృథివీభూతభాగ మధికముగను తక్కిన భూతభాగములల్పముగ నుండును. ఎట్లనగా పృథివ్యాది పంచభూతములు పంచీకరణానుసార మొక

దానితో నొకటి సమ్మేళనమై యిరువదియైదు తత్వములతో గూడిన స్థూలశరీరము. పంచీకరణ మనగా తమోగుణ ప్రధానములైన యాకాశాది పంచభూతముల రెండేసి సమభాగములు చేయగ పది సమాన అర్థభాగము లేర్పడును.

అట్టి సమాన అర్థభాగములలో బ్రతి యర్థభాగమును నా యా భూతములయందే యుండును. తక్కిన యర్థభాగమును నాల్గు సమభాగములుగ జేసి యా భాగములను నాల్గింటిని తక్కినభూతములు నాల్గింటియందు జేర్పవలయు. అట్లుజేర్చిన ప్రతి సూక్ష్మభూతమును పంచభూతముల యంశములు గలది యగును. ఇట్లు పంచీకృతములైన భూతములకే స్థూలపంచభూతములని పేరు. అది యెట్లన భూభూతమును రెండు సమభాగములు జేసి యొక యర్థభాగము భూభాగమునందే యుంపుము. తక్కిన సగపాలును నాల్గు సమభాగములు జేసి యొక భాగము జలమునందును రెండవ భాగము అగ్నియందును మూడవ భాగము వాయువునందును నాల్గవ భాగము ఆకాశమునందును జేర్పవలయును. వీని కై దింటికిని భూభూతాంశములని పేరు. అందు భూభూతాంశమునందు భూభూతాంశము సగ ముండుటచేతను, తక్కిన భూతాంశము లొక్కొక్కటియు నెనిమిదవ యంశముండుటచేతను నయ్యది భూభూత మనబడును. దీనినే పృథివీమహాభూత మందురు.

ఈ ప్రకారముగనే తక్కిన నాల్గుభూతములకు నంశముల బంచుటయని యెరుంగవలెను. భూమి ఉదకము అను నీ రెండు భూతములవలన మధుర రసమును, అధికముగనుండు అగ్ని భూమి యను నీ రెండు భూతములవలన నామృరసమును, అధికముగ నుండు శుదకము అగ్ని యను నీ రెండు

భూతములవలనలవణరసమును, అధికముగనుండు ఆకాశము వాయువు అనునీ రెండు భూతముల వలన తిక్తరసమును, అధికముగనుండు నగ్ని వాయువులను నీ రెండు భూతములవలన కటురసము, అధికముగనుండు పృథివి వాయువు నను నీరెండు భూతములవలన కషాయరసమును ఇట్లు మధురాది షడ్రిసము లుత్పన్నము లగుచున్నవి. ప్రపంచమున నుత్పన్నమగు సర్వద్రవ్యములలో ప్రతిదాని యందును పై చెప్పిన మధురాది షడ్రిసము లుత్పన్నము లగుచున్నవి. ప్రపంచమున నుత్పన్నములగు సర్వద్రవ్యములలో ప్రతిదాని యందును పై జెప్పిన మధురాది రసములలో నేదో యొకరసము గాని రెండు రసములు గాని యంతకు నెక్కువ గాని రసము లిమిడియే యుండును. గాని రసహీనమగు పదార్థ మొక్కటియు నుండదు.

ఇట్లు చెప్పబడిన మధురాదిరసములు వాతపిత్త శ్లేష్మములును పైరీతిగా పంచమహాభూతముల వలననే యుత్పన్నములగుటవలన మధురాదిషడ్రిసములకును త్రిదోషములకును సమీపసంబంధము గలిగియుండుటచే నీ త్రిదోషముల వృద్ధికిని శమము నకును నీషడ్రిసములుగల ద్రవ్యములయవయోగ భేదమే కారణమగుచున్నది. ఎట్లనగా పై చెప్పిన యారురసములలో మధురాష్లులవణరసములు మూడును వాతమును శమింపజేయును. తిక్త, కటు, కషాయరసములు మూడును శ్లేష్మమును శమింపజేయును. కషాయతిక్తమధురరసములుమూడును పిత్తమును శమింపజేయును.

ఇట్లు మూడేసిరసము లొక్కొక్క దోషమును బుట్టింపుచున్నవి. మూడేసిరసములు శమింపజేయుచున్నవి. ఎట్లనగా కటుతిక్తకషాయరస ద్రివ్యములు వాతమునకు సమానద్రివ్యములుగాన వాతమును బుట్టింపుచున్నవి. మధురాష్లు

లవణరసద్రివ్యములు వాతమునకు విరుద్ధ ద్రివ్యములుగాన వాతమును శమింప జేయుచున్నవి. కటుకాష్లులవణరసద్రివ్యములు పిత్తమునకు సమానద్రివ్యములుగాన పిత్తమును బుట్టింపుచున్నవి. మధురతిక్తకషాయద్రవ్యములు పిత్తమునకు విరుద్ధద్రివ్యములుగాన పిత్తమును శమింపజేయుచున్నవి. మధురాష్లులవణరసద్రవ్యములు శ్లేష్మమునకు సమానద్రివ్యములుగాన శ్లేష్మమును బుట్టింపుచున్నవి. కటుతిక్తకషాయరసద్రవ్యములు శ్లేష్మమునకువిరుద్ధద్రవ్యములుగాన శ్లేష్మమును శమింప జేయుచున్నవి. అనగా మధురరసము వాతపిత్తములను శమింపజేసి, కఫమును ప్రోకోపింపజేయును. అష్లులవణరసములు వాతమును శమింపజేసి కఫపిత్తములను బ్రోకోపింపజేయును. కటురసము కఫమును శమింపజేసి వాతపిత్తములను బ్రోకోపింపజేయును. తిక్తకషాయరసములు కఫపిత్తములను శమింపజేసి వాతమును బ్రోకోపింపజేయును. అనగా వాతపిత్త శ్లేష్మములకు సమానగుణములుగల ద్రవ్యములనుపయోగించుటవలన నాదోషములు వృద్ధిజెంది వ్యాధులను గలిగించుననియు వానికి విపరీతము లగు ద్రవ్యముల నుపయోగించుటవలన వృద్ధిజెందినవ్యాధులను శమింపజేయుననియు భావము.

ఇట్టి సిద్ధాంతమునుబట్టి మనము భుజించు ప్రతి ద్రివ్యమునకు లేక పదార్థమునకును త్రిదోష సంబంధము కలిగియుండుటచేతను మన ప్రకృతి విధానమంతయును త్రిదోషప్రక్రియయందే కేంద్రీకృతమై వ్యాధులయొక్క నిదాన నిర్ణయములందేమి, ప్రకృతిచికిత్సావిధానమునందేమి, యెన్నడు నేమార్పునుజేయ నవసరము లేకయే యీ త్రిదోషసిద్ధాంతమువలన ప్రకృతి చికిత్స కెంతయో సౌకర్యమును శాస్త్రమున కెంతయో ఇమిడికయును గలుగుచున్నది. ఈ

త్రిదోష సిద్ధాంతమును దెలిసిన ప్రతి ప్రకృతిచికిత్సకుడున్న సమస్త వ్యాధులు త్రిదోషజన్యములే యగుటచేతను, మనము భుజించు సమస్త పదార్థములు త్రిదోషముల వృద్ధిక్షయములకు హేతువు లగుటచేతను ఆయుర్వేద చికిత్సకువలెగాని ఆలోపతి చికిత్సకువలెగాని హోమోపతి చికిత్సకువలెగాని యింకా ఘరికొన్ని విదేశ వైద్యవిధానములవలె నెప్పటికప్పుడు క్రొత్తక్రొత్త వ్యాధు లుత్పన్నము లవుటకును వానివానికి క్రొత్తక్రొత్త చికిత్సలను గనిపెట్టి కల్పించుటకును అవకాశమును అవసరమును లేదు.

కావున మన ప్రకృతిచికిత్సకులు ముందుగా త్రిదోషములన నెట్టివియో వాని లక్షణములును వాని వృద్ధిక్షయములును వాని స్వరూప గుణ కర్మలును వానికిని మనము భుజించు ఆహార పదార్థములకును గల సంబంధములు సంపూర్ణముగా దెలుసుకొనినపిమ్మటనే వ్యాధినిదానాదుల యందు జెప్పబడిన త్రిదోషజన్య గుణంబులనెల్ల విమర్శించుటకు పార్శ్వభించవలయును. లేని

యెడల బహు చిక్కులకు లోబడుదురు. ఈ సిద్ధాంతము చక్కగా దెలిసినపిమ్మటనే వ్యాధుల యొక్కయు, వాటిని శమింపజేయు ప్రకృతి చికిత్సయొక్కయు, నిజస్వరూపము చక్కగాను సిద్ధాంతముగాను బోధపడగలదు. అందువలన మన ప్రకృతిచికిత్సచే సమస్త వ్యాధులను బహు సులభముగా చికిత్సించుటకు అనుకూలముగా నుండునని నానమ్మకము. వేయేల? మన ప్రకృతి చికిత్సయంతయు త్రిదోషముల వృద్ధిక్షయశమనముల మీదను వడ్రిసములమీదను ఆధారపడి యున్నది. ఈ రెండు తత్వములను మనము బూర్ణముగా దెలిసికొనినయెడల అన్నివైద్య సిద్ధాంతములకన్నను మన ప్రకృతిసిద్ధాంతమే శిరోభూషణమై దేశమునకును ప్రజలకును మంచి సౌకర్యమును ఆరోగ్యమును వ్యాధినిర్మూలమును చేకూర్చును. అందుచే అన్ని మతముల వారికిని యిహపరసౌఖ్యముల నొందుటకు మంచి యనుకూలత చేకూరగలదు. పితృమునుగురించియు శ్లేష్మమునుగురించియు ముందు దెలుపబడును.

ది వ్యజ్ఞాన దీపిక

వ్యక్తిలభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని, ఇహపర సాధనమునకునుకావలసిన ఉపాయములబోధించు మాసపత్రిక.

సం॥ర చందా రు 1 మాత్రము.

మేనేజరు : దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు,
తణుకు, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా.

కింగ్సు లావరమాని

విశాఖపట్టణము

ఇందు న్యాయశాస్త్ర సంబంధములగు విషయములు ప్రకటింపబడును. ఇది వారపత్రిక. సంవత్సర సందా రు 3 లు

గృంథాలయ సర్వస్వము

ఆంధ్రదేశగృంథాలయ సంఘముతరపున ప్రతినెల ప్రచురింపబడు సచిత్రమాసపత్రిక.

సంఘసభ్యులకు సభ్యత్వపు చందాతో రు 3/-లు.

మేనేజరు : గృంథాలయసర్వస్వము, బెజవాడ.

కాఫీ సంతర్పణ

(ప్రహసనము)

ప్రదేశము ; కోటప్పశాస్త్రిగారివీధి అరుగు.

కోటప్ప :

ఏమోయి కొండయ్య! యీవేళ మా చురుగ్గా కనబడుచున్నావు? ఎక్కడినుంచేమిటిరాకడ?

కొండయ్య :

దండాలు, దండాలు కోటప్పచాతురుగారూ! ఏమి మనవి జేయునుండి! ఆ యెదరూలో యీయేల అసెమి పోలింగు జరిగిందిగాదూ! నాకూ వోటున్నదని మొన్నక జట్టిసుపాట్ల అయన నాతో శెప్పిపోయాడు. అందుకని నేనక్కడికెళ్లి నిలబడ్డానండి, పతకంతుదిరిలే ఒక బత్తాగింజలు కొనుక్కోవచ్చని పూహతో. ఆజాన్ని అక్కడోక తాగుమోతు నన్ను జెబ్బపట్టుకొని ఒరబరా ఒకయింట్లో కీడ్చికెల్లి పెద్దలోటా శెంబుతో శెంబుడు కాపీ తెచ్చి నాకేతికిచ్చి తాగుమని బలమంతంజేశాడు. ఆజాన్ని అది వద్దంటే బాగుండదని తాగలేక తాగలేక యిమాడ్చుకొని కివరి కెల్లాగో తాగేశానుండి. ఆజాన్ని దాంతో కడుపు లాక్షై మాకున్న కాడ్చించిరెగ లేకపోయాను. మరికొంజేపుటి కింకొకాయన పెరుగులోపూరేశన గారెలు, మిరపకాయముక్కలు, కరియేపాకు, మెంతిగింజలుతో కల్పిపున్నవి తామరాకులా యేసి తెచ్చి నాచేతిలో మడేశి తినమనిశెప్పి యెల్లిపోయాడుండి. అయ్యి నూశేతల్కి నాకు వర్షు పెనుపరించిపోయింది. గాని అక్కడ మారేతె యెవళ్ళకయినా కోప మొత్తాదేమోనని మెల్లిగా అతలికిమోయి తామరా కొమాటికి దొంకలో మారేశి చెల్లో శేయి తొలుపుకున్నానుండి.

కోటప్ప :

సరే! వినదగ్గక ధే! తర్వాయి ప్రారంభించు విందాము?

కొండయ్య :

యెంటనే తెల్లటి గాంధీటోపీ నెత్తికి తొడుక్కున్నాయి నొకడు “సియోటు కొంగిరేకు కియ్యాలి” అనియు; మెల్లో సన్నపాటి గుడ్డపేలిక కట్టుకొని పీకి బిగించుకొన్నాయని కొకడు “సివోటు జట్టిసుపాటిచారికి” మ్మనియు; శెరొక జెబ్బదొరకమచ్చుకొని అదేలాగటం ప్రారంభించారు. అగత్తులలో, నాకు జట్టిసువారిత్తే తాగిన కాపీ కొంతా శెమబకింద కారిపోయింది గాని లేకపోలే నేను సరిగా

శ్రీ రామరాజయోగీంద్రులు

తొమ్మిది నెలలూ నిండిన గల్పిడీస్త్రీలాగుండేవాణ్ణి! నైగామునుపు మేమొక జట్టిసాయనవద్ద తలో నీన్నకాయితం పుచ్చుకొని ఓట్టిత్తే ఆయనగారు నెంబరై ప్రజలకు యేం మేలూ నేయించక సొంతతలాలోకి రోడ్డు, సొంతగా మేడలు మిదెలు కట్టించుకున్నాడని దొబ్బుదెగులుతో ఆజాన్ని యింకక్కడుంటే యీపాపాత్ములు సంపుతారని భయమేసి నావోటు గబుక్కున లోనికెల్లి యేమైనాసరే నని పచ్చపెట్టోమారేశి ఆజాన్ని గిరుక్కున యెనక్కి-తిరిగి, మల్లీ అటునూడకుండా యిల్లా పారిపోయి వత్తున్నానండి బాబూ!

కోటప్ప :

సరే బాగుంది నీ చిత్రీకథ. కూర్చో! ఆలాచాపమీద.

కొండయ్య :

కూకోటానికి సమయంలేదుబాబూ! కడుపులో కళపిశామని తిప్పేత్తున్నదండి. నీళ్ళకాడికెల్లి మల్లీ వొచ్చిమాకుంటానుండి. తొందరగావుంది, లేకపోలే బట్టలు కెడతాయి. (అని పరుగుపరుగున కడుపీడ్చుకొనుచు, పడుతూ లేస్తూ బహిర్మామికిపోయి, నీళ్ళవిరోచన మొనర్చుకొని, నెమ్మదిగా లేచి, ప్రత్యేకనం బాచరించి, తిరిగి కోటప్పశాస్త్రిగారి గృహాన్వేషణకై కండ్లు గుంటలువడి, యున్న రనుచు వచ్చి అరుగుపక్కను చతికిలబడిన కొండయ్యను గాంచి—

కొండయ్య :

కొండన్నా! ఆలాసొమ్మనిల్లితివేమోయి? దాహము పుచ్చుకొందువా? అయ్యో! యీకాస్సేపటిలోనే యంతమారి పోతివేమోయి? చిత్రీమగానున్నది. (అని రొంటిపొడుంకాయ తీసి ఒకపట్టు పొడుం దిట్టముగా పీల్చి చేయి రూడించి ముక్కు దులిపివేసిరి.)

కొండయ్య :

(కొంత తేటి నెమ్మదిగా) కాతుర్లు బాబయ్యగారూ! మీ పాదాలకు మొక్కుతానండి. నీ! నీ! నీ! యెదవకాపీ యెరక్కతాగానుండి. అది యిల్లాంటిదని యదివరలో పూర్తిగా యెరిగుంటే దాన్ని ముట్టుకునేవాణ్ణి గాదుండి. యెనక మా కొమన్నపంతులుగారు వుద్యోగం సాలించి

యింటికొచ్చి పెరిటోజూ కాఫీ కాయించుకుని తాగుతుండే అదేంటో గొప్పనుకొనేవాణ్ణి. ఆరింట్లో యెదవోళ్ళు, పుణిటీరోళ్ళు, పిల్లలు, బంధుగులు, కూడా తప్పకుండా, పొద్దొడకమండే, మొకాలు కడుక్కుంటూలో లేదోగాని నేను గేదిపాలు పిలికితే, కాఫీకాయకొని, గళానులలో పోనుకొని, కల్లూడుకొని తాగిన దానికంటే అతిమిక్కిలిగా, మెల్లిమెల్లిగా వూడుకుంటూ తాగుతుండేవారు. గాని ఆరింట్లో కాఫీతాగుడు మొదలెట్టిన రోజునంచి, ఆల్బింట్రిలపది, తలపోటుతోనో, యిరోళనబద్ధకుట్టుతోనో, మూలకంతోనో, రత్తగ్రేణితోనో, ఒళ్ళు దురదతోనో, డ్యుయోగముతోనో, కాశీజబ్బుతోనో, కళ్ళపోట్లతోనో లాక్కుంటూ పీక్కుంటూ, పొలాలమ్మి, పుట్టలమ్మి నగలమ్మి, నాడాలమ్మి డబ్బుంతా డాకుటేరయెదాన్ని గొట్టి, ఆల్బిచ్చిన యేకుళ్ళునీళ్ళో యిన్నితాగి అప్పటి మట్టుకు తిమ్మితం పడుతుండేవారండి. వుందనియింతతని, మీవలె వక్క-నాడైనా సుకంగా తిరిగినట్టు నేను నాకళ్ళతో ఆరింట్లో వక్కరినైనా నూళినపాపాన్ని పోలేదుండి. మీరు శమింతానంటే శెలవిచ్చుకుంటాను. శేనీనదోసం శెలిలే పోతుందంటారు. గాబట్టి నాతప్పు శెప్పేత్తున్నా నుండి. నేను మద్దేలప్పుడు యిదిగా ఒకడాం ఆకాళగంగను నేవంతానండి. దాంతో తూలిపోనులండి. యెక్కువ నూత్రే అన్నటేగాని అంతమట్టుకు తొందరగలగదు లండి. మీకు రోపమొత్తే శెప్పలేమగాని, యిన్నితప్పులు తెలిసిన మారాజులైన మీరు, పొడుమిడికిపెట్టలేక యిది అవుతున్నారంటే, సదుచు శాత్రువు యెరక్క యెద్దుముడ్డొడుకుకొని బతికే నాపాటివాణ్ణి యిడిసిపెట్టటం లేదంటే బాగ్యమేమిటి బాబయ్యో?

కోటప్ప

ఆరిసితస్సాగోయ్యో! యెంతచదువు చదివితీరి ! చివరకు నాకుకూడా పంగనామములుందిలివి. అందుకు నేను నీ తెలివికి చాలా సంతసించితిని. వ్యసనపరులకు, నీవుగాకున్న మరియొకరు, తప్పితే విధిగా ప్రకృతి; అడ్డేపించుట తప్పని సరి. అందు నీదోపమేమున్నది? కాని మీపంతులుగారి గతి కంటే నీగతి వేయిరెట్లుతమమైన చైనట్లు నీవాక్యముల వలన తేలుచున్నది. సరే! నీవు ప్రతిదినము ఉదయమున చర్చియన్నము భుజింతువా? లేక వేడియన్నముభుజింతువా?

కోండయ్య :

బాబూ నీన్నపటిమట్టి నాకు చల్లన్నమే తినటం మామూలుగాని, యేడికూడు నే నెన్నడు తిననండి. సర్దికూటిలో సల్లా గెంజో యింత పడమోనుకుని కలుపుకుని తాగి

శడుపు సల్లాజేసుకుంటే మద్దేలవరకూ యేపనిలోను మరి పంగనుండి-అందులోకి వుప్పుకూడా అదరవు లేకపోయినా బాదాకరములేదుండి-మా పెద్ద తొత్తుకొడు కున్నాడండి-అడిమతమేంటోగాని, అడ్డేమద్య యెండల్లో బెజవాడ ప్రకృతికితనబకు యెల్లి పదిరోజు లక్క-దుండి అందులో డాకుటేరు పుచ్చా యేంకట్రామయ్యగారు తనతో సాయముగా శెప్పారని యింటి కొచ్చినకొద్దించి కారం, పులుసు, వుప్పుకూడా దరికి 'రానివ్వటంలేదండి. అటిపేరు జెలిలే తల బద్దలుకొట్టుకుంటాడుండి. నారాయణ! నారాయణ! వట్టినిరోసప్పిడికూడు కూరముక్క లుడకేసి అంచులో కలుపుకొని బొక్కడం మొదలుపెట్టాడండి. అందువల్ల మరోయెత్తు నాటంగలగలేదుగాని మణిచిమట్టుకు సాలాబాగం నొగిలినట్లగపడుతున్నాడండి "వాలుగునేప కూర్చొండాను తినబాబూ" అని తల్లి గిన్నెలోకూడెట్టిపిల్లే ఆపూటకు కూడుమానేసి, ఆజాన్ని పువవాసమైనా వుంటాడుగాని, దానిజోలికిపోడు. "యిదివరలో నీనుకూరవండిలే సకం కాజేనేదాకా కంచంకొద్దించి కదిలేవాడివిగావు గదా? యిప్పుడీ పోగాలమే" మని మేమంటే, "అది అనారోగ్య పదార్థము. దాన్ని మానవులైనవారు మట్టుకో గూడదు. అందువల్ల జీవయింస తగులుతుంది. రోగాలు గలుగుతాయి." అంటాడు, మావోడిమీద ఆ యెంకట్రామయ్యగా రేం మచ్చునుందు జల్లారోగాని యిల్లాగుండండి బాబూ! మాగోల.

కోటప్ప :

కోండయ్యో! నీ వేమంటావు? కాఫీ మంచిదిగాదని; కల్లు మంచిదని; మద్యమాంసాదులు మానలేమనియేనా నీ యభిప్రాయము.

కోండయ్య :

కల్లుమాటకేంగాని, కాఫీ యెంతమాత్రము మంచిదిగాదని నాకిప్పుడు సొట్టంగారుజువైందండి. అదేమిటంటే శెలవిత్రా యినండి. మామేనత్తగారూల్లో అరక్షయ్యో పడి దాటిన ముసలాయ నొక కాపుసంసారి గలడు. అతని గార్నంతా పెదకాపుగారంటారు. ఆయన రెండుపూటలా కుంకుడుగింజంత నల్లమందు మింగుతాడు. నిత్యం పొలాన్ని పదిమందాయనగారికి పనిజేత్రాయుంటారు. నేనక్కడికియెల్లినప్పుడల్లా ఆరిపనిలోకి తప్పుకుండా యెల్లటం మామూలు. ఆయన సాలా మంచోడు. ఆయనగారెప్పుడూ నల్లమందేనుకొని యింటికొడినించి కూడు తెప్పించుకొని పొలాన్నే తింటా వుండేవాడు. యిల్లాగుండగా; ఆయన బారియ్య, యింట పెగ్గినత్యము కోడిగుడ్ల పులుసుతోనో,

మండపీతల చారుతోనో సన్న కూడు తెగ తిని యింట్లో పని పాటలు దానీవోళ్ళ శేత జీయించుకొంటూ, పగలల్లా పందిరిపట్టిమంచములో, పరుపుమీద పరుపేసుకొని మునీకి బిగదన్న బోగమనుకొని మిద్దిగదిలో తొంగుని, నిద్రోయి, శివరికి అశీర్వాదానితో, రత్నయ్యానమై, యెర్రబట్టలవటం నేత, తెల్లగా పొండించుపోయి, మాండురం పొట్టాలు దిగమింగి పత్నం చేయక వుచ్చి కొన్నాళ్ళు తీసుకొని తీసు కుని పేజా లిదిలేకింది.

పెద్దకాపుకు ఒక్కనల్లమం దభ్యాసముతప్ప సుట్టగాల్పటం గాని, కల్లుతాగటంగాని అలవాటులేదండి. తెల్లటి మల్లు పంచి గట్టుకుని, తాటాకుగొడుగు బుజాన్నేసుకొని కూలి మనుసు లెనకొలగట్టుమీదనుంచుంటే, సచ్చి సగ్గానున్నా డామారాజు, సాచ్చాత్తూ బెజవాడలో బందరకొలప గట్టునున్న యిగ్గినేళుక్క గుమ్మడికాయంత బొజ్జతో, నూడయేడుగ్గా కనగడుతూ యుండేవాడు.

యీ యాపద గలగటంతోటే బాగ్యమంతుడు గనక, రెండువేలు కట్టమిచ్చి, పైగా రెండుశేతులకు తొడుగు మురుగులు బవుమతీయిచ్చి, బటుమిచ్చి, నాలుగేళ్ళకింద యెత్తురాలైన, సక్కునిముక్కుంటి పిల్లనిచ్చి బత్తివారొకరు పెళ్ళి జేకారు పెద్దకాపుగారికి.

ఆయమృ బత్తిలో బతికినావిడిగాబట్టి, పెళ్ళయిన మూడో నెల్లో ఆత్మోరింటికి కాపరాని కొచ్చేటప్పడు పుట్టింట్లో రెట్టినసారసీరలతోబాటు నాలుగైదు డజనుల కాపీపాడుం డబ్బాలుకూడా పట్టుకొచ్చిందంట. అందులోకి ఒక ముసుగు నీనాపంచదార తెచ్చిందంట. అంతటినుంచి పెత్తిరోజూ కాపీకాపీ బర్తగారికి పాలం పొద్దున్నే కూటికావిటోడి శేత బంపుతుండేది. అది అలవాటుపడ్డప్పటినుంచి, ఆముస లాయన తన మామూలు బోజనం మానేసి పొద్దున్న కాపీ, మద్దెల యేడియేడిబోజనం, సాయంత్రం మామూలు బోజ నం శేయడం మొదలెట్టాడు. ఇదివరలో పొద్దున్న గేది పెరుగుతో, రాత్రివండిన చల్లన్నము తిని మద్దెలప్పడు తన పొలాన్నికొశిన బత్తాయిలో, అరటిపళ్ళో, అనాసపళ్ళో, మామిడిపళ్ళో, కొబ్బరిబొండాలో, బలరం శేనీ, రాత్రి యింటికాడ యే శేపలపులుసుతోనో కులాసాగా బోజనం తింటావుండేవాడు. తుదకాయనగారికి యేంపాపమా గాని యెన్నడు యొరగని దగ్గరిగము బయలుదేరింది: అందుకు: మామగారు డాకుటేరును తీసికొచ్చి, అల్లుడుగారి కొక యిండిసనిప్పించారు. దాంతో దగ్గతగ్గి పొలమెల్ల టాని. కారంబించాడు పెద్దకాపు కృమ కృమముగా. యిల్లాగెదారుమాసాలు జరిగాక కూటికొవడికి యింటి

కెళ్ళిన మణిచి, ఒకనాడు గుండి లవిశేటట్టు వొగురుత్తా పరిగెత్తుకొచ్చి “పెద్దకాపుగారూ! మీ బారియ్యగారు గుండాగిపోయి, తింటాతంటా కంచం ముందుకొరిగి నూత్తుం డగా కటికిసాపు జచ్చిందండి. మీరు తొరగా యింటికెల్లా లండి” అని చావుకబురు తెప్పాడు. ఆమా టాలకించడం తోటి పెద్దకాపుకు మతోయిందండి. ఆమాటి కతగాడు నుంచుంటే నుంచున్నట్టు యింటికి బొజ్జ కరిగేటట్టు పరి గెత్తాడండి. చాతురు గారండీ! పెమాణికంగా యిందరుగట్టిన యింటికిందుండి శేలవిత్తున్నానండిబాబూ! నే నేంసాపు జత్తానోగాని యిందులో ఒక్క ముక్కుయినా అబద్ధ ముంటే యేవట్టెడితే ఆపట్టు. నిజంగా ఆమె తాగిన కాపీ నీళ్లు ఒకసోట జేరితే శెన్నాపట్టణంలోని కూపంనదివంటి నదులు పద్దాలుగొనండి. పెత్తిరోజూ నాలుమాట్లు తేయాకు నీళ్ళు, నాలుగుమాట్లు కాపీనీళ్ళు, రొండుమాట్లు సుకండినీళ్ళు, రెండుమాట్లు ధనియాలనీళ్ళు కాసుకుని యిన్ని పాలు పడమోసుకుని తాగుతూనే వుండేదాయమృ. యిందుకొ ఱకు, కిరసనాలపొయ్యి పకటికూడా తెచ్చుకొన్నది వచ్చేటప్పడు ఆభాగ్యశాలి. సమయానికి వచ్చినోళ్ళెల్లరికి తాగినంత కాపీ యిత్తూనే వుండే దా పుణ్యాత్మరాలు. కాని పగలాతల్లి బబ్బుని నిద్రమాత్రంపోయేదిగాదు. కాళీ వుంటేగాదూ నిద్రోటానికి ఆపకాళం గలగటం. కాపీ తాగితే పెత్తెం నెత్తికక్కి రాత్రి, పగలుకూడా నిద్ర మాయమైం దాయిల్లారికి. కాపీతాగితే తన ముసలిమగడు కూడా కొత్తకట్టి తనవలె పదారేళ్ళ బాలాకుమారు డాతా డని ఆమెసంకల్పము గాబోలు. రామ రామా! ఆమి గతి యీలా అవటంచేత పెద్దకాపు బెంగటిలిపోయాడు. యెందుకంటే పెద్దపెళ్ళాంసచ్చి యీవిడింట్లో కాలెట్టాక ఆయన చాలా సుకపడ్డాడు. బందుగులు, యిరుగవల్లులు, పొరుగవల్లులువచ్చి పెద్దకాపు నోదార్చి మళ్ళీపెళ్ళిచేసు కొకపోతే నీమపెట్టు గడుతుందని, నల్లమందుపేణం యెల్లానిలుతుందనిరావుపట్టుబట్టి యెల్లాగెతేనేం మెళ్ళిరగ దిసి శివరకు యింకొక సామాన్యల పిల్లకాయను దెచ్చి రొండోబారియ్యాదినంరోజునే అంటగట్టారాయనగారికి. కాని కాపీంటే సకమెరిక గనుక మొగుడికాపీకి కాల దోషం పట్టించిందామి కాపరానికొచ్చి యింట్లో కాలెట్టి నప్పటినుంచినీ.

ఆజాన్ని పెద్దకాపు గుమ్మడికాయంతబొజ్జ కృమంగా దిగ జారి తోళ్ళు, మోకాళ్ళను మద్దెట్టుకుంటున్నాయా అంటు న్నట్లు యేలాడిపోయి కూకున్నకొడ్డించి తెగలేని గతికి వచ్చేవాడండి. నాటుశైద్యగులు సకలయిసాలు, రసాలు మింగించారుగాని యేమీలాబం అగపడలేదు. మాలదాసు

ఒకడు దిగదుడుపులుకూడా పెట్టి నాలుగైదు కోడిపెట్టలను రెండుసారాకాయలను కాజేశాడు కూడాను. ఒకజోతిను కుడు 'యంతలో యాయన గారికి మారకయోగంలేదు. గెహలు బలంగానున్నాయి' అని పదిరూపాయలు పిండాడండి. గ్రామదేశతకు దున్నపోతును మొక్కుకున్నారు. తిరపతెంకన్నకు యాకెలుయిత్రాననుకున్నారు. గాని యెన్నిజేసినా యింకలాభంలేదని మునుపు యిండిసనిచ్చి బతికించిన డాకు పేరుతప్ప యింకొకరిత్రే యాయన యాది నయమవదని, డబ్బు పోలే పోయిందని, కొంతమంది అబోశించి, మళ్ళీ అరిజంటుగా కౌరమీద ఆయనను రప్పించి, ఒక పెద్దయిండిసనిప్పించారు. తాగినంతయేడియేడికాపీ యిప్పించా డాకుపేరు పెద్దకౌపుగారికి యెంటునే పోయిమీద యెచ్చగల మెట్టించి. అది మింగి మింగటంతోపే రొండుయెబ్బుకు లాచ్చి కురిసీలో కూకున్నాయన కూకున్నట్టే యెనక్కి-ఒరిగి పేజాలు నిలుపునా యిదిలేకాడండి. ఆప్పడక్కడి కొచ్చిన వారంతా యిల్లయెందుకు జరిగిందని యికారించి యిది తప్పుకుండా గుండికి యేడికాపీ తగిలిన యిచ్చయముగాని, మరియొక కౌరణం గాదని, కండితముగా నిరధారణకేసుకు న్నారండి. పడుసుపెళ్ళం దాపరించంటంచేత పెద్దకౌపు వారాని కొకసారి మంగలిని పిలిసి మీసాలు రౌరుగా తంటసంతో లాగించి దిద్దుబాటు జేయింతుండేవాడు. యిది వరలో నీంబోతులాగు బొచ్చు పెరిగిపోయిందాకా త్వరం నేయించుకునేవాడు కానేకాదు. జుట్టుపిలకుక్క నల్లరంగు పులుముకునేవాడు. అనాటిలో ముచ్చట్లన్నీ అడుగంటినాయండి. ఆప్పటినుంచి యెడవకాపీ-దానిపేరు శెలితే నాకు ప్రాణజయమేగాని, తెలియక బుద్ధి గడ్డితిని యాయేళ దాన్ని తాగి యాగతి తెచ్చుకున్నానుండి.

కోటప్ప:

కొండయ్య! యిదివరకు నీవేమో అమాయకుడవనిన్నీ, పూర్వకాలపువాడవనిన్నీ, తలంచుచుండేవాణ్ణి, గాని, నిజంగా నీవాగోరణి చూస్తే అద్భుతమేస్తోందినుమా!

కొండయ్య:

బాబూ! మీరెప్పుడూ నన్నల్లాగే అంటారు. దానికేంగాని నాకోసంగతిలో సాలాసాలా బయమేత్తున్నదండి. యెందుకంటే యామధ్య కాంగిరేవోరు జట్టిసోరిని అధికారాలలోంచి తప్పించేసి, ఆ తానాలలో వీరు పెవేశించారని యిన్నప్పటినుంచి నాకు గుండి పికరేత్తుందండి. అదెందుకేతనంటే యెనక గాందీగారు శెప్పినప్పుడు కాంగిరేసు వాలంటీర్లు కల్లుదుకాణాలకాడ, గుడ్డలకొట్లకాడ పికిటింగు

జేయడమూ, అడోళ్ళనీ, మొగోళ్ళనీ అక్కడి కెళ్ళొద్దని బతిమాలటమూ, పోలీసారుశెలరేగి అగయిపోయి అయిన కాడికి కాంగిరేవోళ్ళనల్లా గాందిటోపి కళ్ళమడతల్లిదేశదోహులని ఆజాన్ని కక్కేటట్టు లారీలతో దంచడమూ, కైదులోకంపడమూ, కౌర్లుయేలంపాటబెట్టడమూ, జారుమాణావేయడమూ, నాకళ్ళకుగట్టినట్టిప్పటికిన్ని అగపడతోందుండి. అప్పుడు కాంగిరేవోరికి శేతులో అతికారం యేమిలేదు. యిప్పుడో కావల్సినంత అతికారంచచ్చింది. కాబట్టి యింతటినుంచి ఆరుఅడిందిఅట పాడిందిపాటగా యిట్లానుసారం రాజ్యం పరిపాలిత్తారనియు, యెంటునే కల్లుదుకాణాలు, నల్లమందుకుకాణాలు, గంజాయి సారాదుకాణాలు పూర్తిగా మూయించేసి, అట్టిమీద సరకారోరికి రావలసినపన్ను, కాపీదుకాణాలమీద, పాగాకుదుకాణాలమీద, మిరాయిదుకాణాలమీద, సేపలు మాంసము దుకాణాలమీద వసూలుజేత్తారేమోననియు నేననుకుంటానుండి. ఏదియెల్లాజరిగినా సాంబమూర్తిగారు అసెమ్మి సభాతికారయవటం, గాందిగారి యియ్యంకులు ప్రతానమంత్రిగారవటం, పెకాశంగారు, రంగగారు, బాపి నీడుగారు యింకాకొందరు కాంగిరేవోరు యితర మంతుర్లవటం గలిగింది కాబట్టి, అతికారాలు నెలామణి శేయటంలో సాలామార్పులు గలగడం ఆజాన్ని గందరగోళం జరగటంకూడా సంబవించునని నా తలంపు.

కల్లుదుకాణాలను యెండగట్టితే మాబోటివాళ్ళ మెల్లగోబతుకుతాముగాని, కాపీవోట్లెళ్ళు పీకేతే బట్టిలో కొర్లులంట సాక్ష్యానికి సంపన్నానికి తిరిగే దలారీగాళ్లంతా నున్నా, మేం గొప్పొళ్ళ మనుకొనేవాళ్ళు, సగంపైగా నున్నా, సప్పగా సల్లారిపోతారని తలుస్తాను. నీకాయ గింజల పాడుంతోను ఈతగింజల పాడుంతోను కాపీ తయారుజేసి చల్లారిపోతే మళ్ళీమళ్ళీ దాన్నే యెచ్చగిలబెట్టి అమ్ముకునేవాళ్ళకు అంతటినుంచి గుజ్జపుబళ్ళు తోలుకొని బతకవలసిన గతి పట్టుతుందండి. కాపీలో యేం కలిపాడో తాగేవాళ్ళు తెలుసుకోకుండా వుండగలందులకైదుకాణదార్లమధ్య పశ్చేలమీద ఆస్యపుపాటలు పొద్దతమానం యిడవకుండాపాడించుతుండడమూ, రకరకాల నీయిగ్నాలు అద్దాలలోకట్టించి దుకాణంలో తగిలించడమూ కూడా చేస్తున్నారుండి. ప్రేజలడబ్బు సులాగ్గా లాక్కువొచ్చేటందుకు గాను, యింక కొద్దిదినాలో సిగ్గబిడియా లిడిశేసిన బోగమోళ్ళను కూడా కాపీదుకాణాల్లో తెయితక్కలాడించటమూ, ఆజాన్ని తాగుమోతులు బోగం దాని పిల్లిగంతులు నూత్నూ, బూతుపాటలు యింటూ,

తామేమి తాకుతున్నారో యెరక్క, మొక మిలకరించు కొని గుడ్డులేలేసి, దానొంక దెయ్యపుకూపు జూత్తు, యేమి తింటున్నారో, యెన్ని ఆపళ్ళు, యెన్ని పెసరట్లు, యెన్ని మసాలావడలు, యెన్ని కై మాపకోడిలు-పాసిపోయిన జైనా సరే-దచ్చినా దయ్యరు చేతులో మడేత్తున్నాడో, తామెన్ని మింగేతున్నారో కూడ తెలుచుకోలేక, చెప్పి నన్నిడబ్బులు, కిక్కురుమనకుండ శెల్లింపులేసి, లేసిపోవ టమా, నీవరికి ఆకలి తీరక మళ్ళీ వంటపూటింట పావలా తగలేసి రెండుమెతుకు లెంగిలిపడి, సక్కారావలసిన పాప కర్మపు రోజులు త్వరలో దాపరించడమూ, జరిగేటట్లగ పడుతుందండి చూడగా - నూడేగా నామతానికి;

కోట పు :

కొండయ్యా! యెంత కైనను తగినవాడవేనోయి! నీకింత లోకానుభవము యెప్పుడలవడినదో, నాకేమీ బోధపడుట లేదు. యేపుట్టలో యేపామున్నదో యెవరు తెలుసు కొనగలరు. నీవాకృములు వినవలయుననెడి యాశ నన్ను విడిచిపెట్టుట లేదునుమా!

కొండయ్య :

లేదండిబాబూ! మొన్నొక యింగిలీసు చదుముకున్న కోమటబ్బాయి యేమనికెప్పాడంటే, పటమటి దేశాలలో సలియెచ్చుగనక, అళ్ళు యిదాయికముగా బ్రాండితాగాలి, టీ తాగాలి, రొట్టి మాంసము తినాలి, గొంగళ్ళు కప్పకో వాలి, బొచ్చుసొక్కాలు లాగులు తొడుక్కుని తిరగాలి, పొగపీల్చాలి; కుంపట్లు నడికి గట్టుకోవాలి; అనియింకా యెన్నోయిషయాలు నదిమి తెప్పినాడండి. పైగా మనయేడి దేశానికవి యిరోదాలని, అందులో యేదిజేసినా, తప్పకుండా అందుకుతగ్గచోని కొద్దోగొప్పో తగిలి తియనని కాయ తాలు తిరగేసి తిరగేసి, నదిమి సాలాసేపు యిసువులేకుండా కెప్పాడండి. అది నాయెదానికద్దుకున్నానుగాని, యాయేల పొద్దున్నే లేసి యేయెదవపాడుమొకం శూశానోగాని పెద్ద మణిచి చేయట్టుకుంటే వొద్దనలేక యెదవకాపీకి కక్కుర్తి పడ్డందుకు తగిన అనుబవమైదండి. యిక దాంజోలికెల్లే దైవసాక్షిగా యేవొట్టెడిలే అవొట్టండి.

మరిగలే కాపీతాగే తాగుమోతులకు మెదడు తెడిపోతాదని కూడా ఆయబ్బాయి, అపొత్తకంటా నూసి చదిమి

కెప్పాడుండి బాబూ! కొబట్టి యిందుయిషయములో మియభిప్రాయంకూడా యెల్లాగుందో కాంత శెలవిత్రె యిందామని యుందండి బాబూ! నాబుద్ధికి.

కోటయ్య :

అయితే కొండయ్యా! వ్యసనముల కలవడిన మానవాళి కెల్ల ముందెన్నడో బ్రైను చెడిపోవునని చెప్పటకంటే నాళ్ళకసలే బ్రైను లేదని చెప్పినను ప్రమాదముండదు నుమా!

కొండయ్య :

కాని శాత్రురుబాబుగారూ! సదుముకోనోజ్జిగనుక, నేను తమతో శెలవిచ్చిన ఆంకాలలోను, పేలినపేలాపనలోను యెన్ని తొన్నులున్నాయో! అందుకని, మీరు నన్ను చ్చమించి రక్షించాలి.

కోట పు :

నాయనా! కొండయ్యా! ప్రస్తుతమునం దాండ్రలోకములోని దేశభాషాపత్రికలెల్ల వాడుకభాషలోనే తమ వ్యాసములను తరచుగా ప్రకటిత మొనర్చుచుండెను. మరియు బాల్యదశనుండి నీకభ్యాసమైన మాటలతో నీయనుభవైకవిషయములను స్పష్టికరించి యుంటివి. భాషలో గ్రాంథికము, గ్రామ్యమునని ప్రధానముగా ద్వివిధములుగలవు. మరియు నెట్టి వాడైనభాషనుసంకరమొనర్చకమాట్లాడఁజాలడు. సంస్కృతము, యింగ్లీషు, వురుదు, పార్శి, హిందీ మున్నగు పెక్కు భాషాపదములు తెలుగున కలిసిపోయినవి. పైగా మనఆంధ్రదేశములోని పల్లెగ్రామాదులలో కులానికొకభాష గలదు. అందు విద్యలేని నీవు యింతకంటె మరియెట్లు మాట్లాడఁగలవు? కాంగ్రెసువారు ముందు తమ రాజ్యాధికారములో “చదువులేనివ్యక్తి హిందూదేశములోలే”డనియెడు సత్కీర్తిని సంపాదించెదరని యాశించెదను. కాలయాపనమైనది. నాకు స్నానసంధ్యాద్యనుష్ఠానములు నెరవేర్చుకొని దేవతార్చనజేయు సమయ మాసన్నమైనది. (అని కొండయ్యను సాగనంపి, శాస్త్రీగారు కొండయ్యవాక్యములను అశ్చర్య నిమగ్నులై పొడుము త్యజించు సంకల్పముతో లోనికేగిరి.)

ఓమ్ తత్సత్.

ఆ రో గ్య త త్వ ము

పువ్వాడ వేర్వాజుగారు

౧ ఆ రో గ్య మే ల కో ర ద గి న ది ?

సృష్టియందలి జీవకోట్టలానెల్ల నరజన్మము ఉత్తమమైనది. ఏలనన మనుష్యునకు గాక మరి యేయితరజంతువునకును మంచిచెడ్డలు తెలిసికొను జ్ఞానము లేదు. అహరినిద్రా మైధునములు జీవకోటికెల్లను సామాన్యధర్మములే. మనుష్యుఁ డు తనకుగల జ్ఞానమును ఉత్తమమార్గమున నుపయోగించు కొని అత్మానాత్మభేదముఁ చెలిసికొని తుచ్ఛములును, అకాశ్యతములు నగు ఐహికసుఖములఁ గోరక, సత్యమును, శాశ్వతమును, అనందమయమును నగు పరమాత్మవస్తువును చెలిసికొనుట కుపయోగించుకొని, ఈ పరిపంచమునందలి దృశ్యమెల్ల నశించునది గావున కోరదగినదిగాదని తెలిసి, కౌంతాకనకములయందు వాంఛవదలి, కుటుంబపోషణకు వలయు ద్రావ్యము మాత్రమే న్యాయమార్గమున నార్జించి సాధ్యమైనంతవరకు తనను క్రింగజేయు అవసరములను తగ్గించుచు తనగమ్యస్థానమైన పరమాత్మను పొందువరకు తీర్థయాత్రాపరునివలె నీలోకయాత్ర గడపుచు సంతత శ్రీమన్నారాయణ పాదపద్మ ధ్యానపరుడై యుండ వలెను. ఇట్లుండుటకు నిర్విచారమైన మనస్సు కావలెను. దానికి సదా ఆరోగ్యముగలిగి, దారుఢ్యమై యుండెడు శరీరముండవలెను. గాన మ న కు స ర్వ వి ధ ము ల నైహిక, అముష్మిక సుఖములు పొందుట కుపకరించునది శరీరారోగ్యమే. ఆరోగ్యముగలవాడు ఐహిక, అముష్మిక సుఖసంపాదనకు వలయు శరీరమనోదారుఢ్యములు గలిగియుండును. ఏపనినిగాని ఆత్మ్యత్వాహముతో నెరవేర్చును. నిత్యసంతోషియై యుండును. కామశ్రో దాదులకుఁ జిక్కడు. భార్యాపుత్రాదులను సర్వవిధముల సంతోషపెట్టును. తానారోగ్యవంతుడైన తనసంతానమును ఆరోగ్యవంతమైనదేయగును గాన అతనికెక్కడ జూచి నను అనందమే! నిత్యతృప్తుడగుటచే దాను సంపాదించు నది యల్పమైనను ఆయల్పసంపాదనయే బహుకొద్దిగను తనయవసరములఁ దీర్చును. పృథిమసుజాడునుఁ గోరదగిన “అనాయాసేనమరణం, వివాదైశ్చైవ జీవనం” అనునారోగ్య క్తిప్రకారము రెండు సద్వాంఛలును వానిసామ్రై యుండును. గాన ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము; ఆరోగ్యవంతుఁ డు గానివాఁడు తనజీవనమునకే యితరులపై యాధారపడి యుండవలెను. అట్టిస్థితిలో త న్నాశ్రయించుకొన్న భార్యా

పుత్రాదుల సంగతి చెప్పనక్కరలేదు. అనారోగ్యవంతుని సంతానమును అనారోగ్యముగానే యుండునుగదా! భుక్తి జరుగుటే దుర్లభమైయుండ నిత్యము వీరిసేవకొరకు, పరిచార కులును, వ్యాధులఁ గుదుర్చుటకు శైద్యులును వీనిచేబోషింప బడవలెను ఎంత స్థితివంతుడైన నారోగ్యవంతుడుగాని వాఁడు భార్యాపుత్రాదులచే నసహ్యించుకొనబడును. సంపాదించునపుడు సంతోషముతోఁ దినుట కనేకులు జేరుదురుగాని సేవజేయుటకు సంతోషమెవ్వరికి నుండదు. నవ్వువానితో నవ్వుదురుగాని యేడ్పువానితో నేవ్వరును నేడ్వనొల్లరు. పేదవానిసిద్ధి మిక్కిలి దుఃఖభాజనము. సంపాదించునపుడే భార్యాపుత్రులఅవసరము లన్నియు గడపజాలక బాధపడువాడు అనారోగ్యవంతుడైన తన తిండికిని శైద్యకట్టుమునకును డబ్బులేకుండగా భార్యా పుత్రులగతి యేమి? ఒకరిని జూచి యొకరు విచారింపుట దప్ప వేరుగతిలేదు. అనారోగ్యవంతునిజూచి యింట బ్రతి వారును వినుగుకొందురు. వారు వినుగుకొనినకొలది వీనికి కోపముధికమగును. ఈ కోపమునకు లక్ష్యపెట్టువా రుండ నందున పేదవానికోపము పెదవివిరుపుతో సరి యన్నట్లు తనకోపమును తానేయణచుకొనవలసివచ్చును. కృమముగా జీవితమందు వినువు జనించును. ఇహలోకనరక మనుభ వించుచుండును. తిష్ఠకుదరినగాని నిష్ఠ కుదరదన్నట్లు అనా రోగ్యవంతునకు భగవంతునిమీది ధ్యాన మెట్లు కుదురును? జపమునకు గూర్చుండినపుడెల్ల దృష్టి తన శరీరబాధలమీదికే పోవును. ఎల్లప్పుడును శరీరము గోకికొనుటయందో, మందులమీదనో, పట్టు, కట్టు మొదలగువానియందో వాని కాలమెల్ల గడచుచుండునుగాన ననారోగ్యవంతు డిహపర ములకుఁ జెడినవాడగును. అందువలన పృథిపురహుడును, పృథిస్త్రీయు నారోగ్యముగానుండుటకుఁ బ్రయత్నించ వలెను. నరజన్మ మెత్తినందులకు జతుర్విధపురుషార్థముల సంపాదించుటయే సార్థకముగదా! అట్టివానికోరికకు నారోగ్య మవసరము.

విద్యాసంపాదనకును, సహారనకును, జ్ఞానసిద్ధికిని, మోక్ష సాధన కును, పరోపకారమునకును, స్వకుటుంబపోషణకును, సంసారసాగరము నీడుటకును, తన సుఖమునకును, లోకములోఁ జేరవృత్తివల చెచ్చుకొనుటకును, నివి యవి యన నేల సర్వ మునకును నారోగ్య మవసరము. మహారాజు మొదలు కూలి

వానివరకును, మహాయోగి మొదలు విచ్చగాని వరకును గల మనుజులొకటి కొందరకును నారోగ్య మవసరమే. ఆరోగ్యమునం దిట్టి మహిమ లుండుటవల్లనే జనసమూహ మంతయు నారోగ్యముకొఱకే ప్రయత్నించుచున్నది. దాని కోరికను మన్నించి ప్రభుత్వమునా రారోగ్యకాఢము నిర్మించి విశేషమైన ధనవ్యయముతో నారోగ్యమును గాపాడఁ జూచుచున్నారు. అట్లు చెప్పటచే జనసమూహ మంతయు నారోగ్యము చెడియున్నదని బోధపడుచున్నది. మనుష్యునకు నారోగ్యము స్వాభావికమా, అగంతుకమా? యనిన, స్వాభావికమనియే చెప్పవలెను. కానియెడల నారోగ్యముకొఱ కెవరును ప్రయత్నించరు. మనుష్యులొకటిలో నీకాలమం దనారోగ్యము ప్రబలియుండుట చేతనే యిద్దరు మనుష్యు లెక్కడచేరినను తమయొక్క గాని తమ సంబంధీకులయొక్క గాని రోగవిషయ ములగుర్చియే ముచ్చటించుకొనుటను మనము చూచుచున్నాము. ఇట్లు తరుచు రోగగ్రస్తులకుఁ గారణముల దెలిసికొనినగాని యారోగ్యమును తిరిగి పొందలేము. అట్టి కారణము లుండునని తెలిసినవారయదు. గాని ప్రతి మానవుడను మెట్టవేదాంతము నభ్యసించి “పూర్వజన్మ కృతంపాపం వ్యాధిరూపేణ బాధతే” అన్నాడు గాన అనుభవించినగాని ప్రారబుకర్మ నశించదని యాతరులకు బోధించును. దానివల్ల తృప్తిజేంది తనతోపాటు రోగగ్రస్తులగు తోడివారినిజూచి కాంతిహిందె అనుభవించునేగానిస్వాభావికమైన ఆరోగ్యనాశనమునకు తనదుర్మడతయే కారణమనుకొనడు. రోగ మొక్కనాడుజనించునదికాదు. శరీరమనశమైనపుడుగాని తానురోగగ్రస్తుడైనటులమనుష్యుడు తెలియుటలేదు. ఇప్పటికైద్య సాంప్రదాయమువారును కదలలేని రోగినిచూచియే అనారోగ్యవంతుడని గ్రహించగలరుగాని రోగాంకురములు బయలుదేరగనే తెలిసికొనుకత్తి వీరికి లేదు. కుష్టురోగి తా నారోగ్యవంతుడనేగాని కుష్టురోగము మాత్రము గలదనినను, కైద్య డొకన్మలకాయని, నడచిన నాయాసము వచ్చువానిని పరీక్షించి వానికి కొంచెము గుండెజబ్బున్నది కాని పూర్వారోగ్యవంతుడే యని చెప్పునపుడుగాని ఆరోగ్యమన నెట్టిదో వీరికి తెలియదని చెప్పకతప్పుదు. మన మారోగ్యమును గూర్చి మాట్లాడుటకు ముందు ఆరోగ్యమన నెట్టిదో, ఆరోగ్యవంతుడెట్లుండునో తెలిసికొనవలెను. దానినిగూర్చి ముందు ప్రకరణమున వ్రాయబడును.

౨ ఆరోగ్యవంతుని లక్షణములు

సామాన్యజనులయొక్కయు, నాషధశైద్యులయొక్కయు నభిప్రాయప్రకార మారోగ్యమన మంచముపట్టక, విశేషమైన (ఓర్పులేనంత) బాధలేక సామాన్యముగా తిరుగుచు, అహారవ్యవహారముల జరుపుకొన గలిగియుండునీతి యని. ప్రపంచకమునందు పూర్వారోగ్యవంతు డీకాలమున లేనందున పూర్వారోగ్యమన నేమో తెలిసికొనుటకు వీలులేదు. నాగరికతాప్రభావమున ప్రకృతివిరుద్ధమైన అహారవిహారముల సల్పుటచే నారోగ్యము పూర్తిగానశించినది. ఒక్కడైన నారోగ్యవంతుడుండినదా వానినిజూచి మరియొకడు తా ననారోగ్యవంతుడ ననుకొనవలెను! నీవారోగ్యవంతుడవో కావో నీకే తెలియనపుడు నిన్నుపరీక్షించి యాషధశైద్యుడేమి చెప్పగలడు? నీవు లేవలేనిసిద్ధియందున్నపుడు నీయారోగ్యము చెడినదని నీకును తెలియును. అప్పుడే యాషధశైద్యుడును నీవృద్ధయమును, నూపిరితిత్తులను, ఇతర అవయవములను పరీక్షించి, హృదయము బాగున్నది. ఊపిరితిత్తులు చెడినవని గాని, లేక మూత్రపిండములు చెడినవి- అంతకుఁదప్పు జచ్చేమియులేదు అని చెప్పును. శరీరమునందుగల సమస్త అవయవములదాయమును కలిసి ఏకముగా వేసిపని నవిజేయును. గాని వేసిపని నవి చేయుటలో నొకయవయవమును దిగవిడిచిమరియొక అవయవము తనపనిని నెరవేర్చినను శరీరయంత్రము తిరుగజాలదు. ఒకకుట్టుయంత్రమునందు ఒకశీలయూడిన యంత్రము పూర్తిగా నాగిపోవును. గాని దానిభాగములన్నియు బాగున్నవిగదా- అది తిరిగి తనపనిని నెరవేర్చగలిగెనా? అట్లే శరీరమందలి వేరువేరుఅవయవముల పరీక్షయందారితేరిన శైద్యు లుండి గుర్తివాడును, కుష్టురోగియు, బోదకాలువాడును, దగ్గురోగియు, పళ్లుడినవాడును, పిప్పళ్ల బస్తావలెనుండి అడుగు తీసి అడుగు బెట్టుట కాయాసపడువాడును వారికాయాజబ్బులున్నవి గాని యారోగ్యము చెడలేదనియు నాయారోగముల మాత్రము తమప్రజ్ఞ చేగుదర్శగలమని చెప్పుటయందర్థమేమి? చీలయూడిన కుట్టుమరువలె, శరీరమం దేయవయవము రోగగ్రస్తమైనను శరీరమంతయు చెడి జీవయాత్రజరుగ నేరదను సంగతి వీరికి చెలియదు. అనేకరోగములుగల యొకరోగి వేరువేరుశైద్యులచే దన రోగములనన్నిటిని కుదర్చుకొనవలెనే గాని ఒకేశైద్యుడీరోగముల నన్నిటిని గుదర్చలేడు. ఒక కంటిరోగ శైద్యమునం దారితేరిన శైద్యుడుమొత్తముగా చెలియనిలసిన ఆరోగ్యమును గూర్చి యేమియు తెలియజాలదు. గాన (Specialisation) ప్రత్యేకజ్ఞానము

వృథాయగునుగాని యారోగ్యమునుగూర్చి పరీక్షించుటకు బనికెరారు. ఆరోగ్యమున జనసామాన్యము దలచునట్లు తిని తిరుగుచుండుస్థితిమాత్రమే గాదు. ఎప్పుడును ఏస్వల్పమైనబాధగానిలేక, సమస్తకార్యములను యుక్తకాలమందు విధ్యుక్తముగ నెంతవేర్చగలిగియుండుస్థితి, ఒడలుదురద బెట్టినను, చెవిలో పోటువచ్చినను తలనొచ్చినను కాళ్లు లాగినను ఆరోగ్యము చెడినదని గ్రహించవలెను. ఆరోగ్యవంతునకుండు లక్షణములుఁ దెలుసుకొనినగాని యారోగ్యముయొక్క స్వభావము దెలియజాలరు. ఆరోగ్యవంతుడెట్లుండవలెనో యనుసంగతినిగూర్చి క్రితానేమహర్షి యిట్లు వర్ణించి యున్నారు.

ఈ కాలములో పరిపూర్ణారోగ్యవంతులు గానరారు. అందుచేత పరిపూర్ణారోగ్యవంతునిలక్షణముల వివరించుట కష్టము. అరణ్యమునందు నివసించు మృగములందు ఆరోగ్యము ధర్మమును రోగము నిషేధమును అయియుండును. అందువలన వానిలోస్వాభావికరూపమును గనుగొనుట సులభము. నాగరకతజెందిన యీ మనుష్యజాతియందు రోగమే విధిగాను ఆరోగ్యమే నిషేధముగాను గనబడుచుండుటచే స్వాభావికరూపమును నిర్ణయించుట కష్టము. చిరకాలపరిశోధనలచేస్వాభావికమగుమనుష్యశరీరముయొక్క లక్షణము లివియని వివరింపగలిగినాడను. ఆరోగ్యవంతుడగువాడు తనవ్యాపారమునంతను యేబాధను పొందక, యితరసహాయ మపేక్షింపక చేసికొనగలిగియుండును. శరీరపరోషణమునకు ముఖ్యవశ్యకములగు నాహారస్వీకారము నందును, మలవిమోచనమునందును శ్రమయొరుగక, మందుల సహాయమపేక్షింపక సహజముగ పని జరిగించుకొను శక్తి నారోగ్యవంతు డగువాడు కలిగియుండును.

౧ భోజనము:- ఆరోగ్యవంతునకు అకలియగుటసహజము. ఆయాకలి సహజాహారముతోనే తృప్తిపొందును. భోజనానంతరమందు అకలితీరి సుఖముగానున్నట్లు తోచును గాని ఇంకను భుజింపవలెననిగాని, కడుపు బరుజెక్కి ఆయాసముగా నుండుటగాని తటస్థింపదు. అతనికి కృత్రిమ రుచులతో నిమిత్తము లేకయే స్వాభావికాహారము అమృతమువలె లోపలికి బోవును. దాహము కానేకాదు. అయినను మంచినీటితోనే తీరును. జీర్ణవ్యాపారము తనకు జీర్ణకోశ మొకటి గలదని తెలియకుండునంత సులభముగ జరుగును.

౨ మూత్రము:- ఇది శరీరరక్తమునుండి మూత్రపిండముల ద్వారా వెలువడి బహిష్కరింపబడు పలచని ద్రవరూప మాలిన్యము. ఆరోగ్యవంతున కిది విడువబడునపు డేబా

ధయు నుండదు. ఇది లేబగుపురంగుగ నుండవలెను. ఏరంగును లేకుండుట లేక యితరరంగులు గలదగుట పాత్రయందు విడచి పరీక్షించినయెడల అడుగునకు మడ్డి జేరుట, విడచునపుడు వేడిగానుండుట, తీసి, పులుపువాసనలు గలదగుట అనారోగ్యనూచకములు.

3 మలము:- ఆరోగ్యవంతునకు మలము పలచగాగాని, గట్టిపడి మేక పెంటికలవలెగాని యుండక ఖడ్జీవలె సులభముగ జారునట్లుండవలెను. పృష్టాశ్శతో నిమిత్తము లేనంతగా మురికి మలద్వారమునకంటక కొంచెము చమురుగలిగి జారవలెను. గోధుమరంగు గలిగియుండవలెను. తెల్లగాగాని, వల్లగాగాని, ఎఱుగాగాని యుండకూడదు. పురుగులతోగూడి యుండరాదు. విరేచనమైపిమ్మట దేహమున కొకవిధమైన సుఖము తోచవలెను గాని ఇంకను కూర్చుండవలెనని యుండకూడదు. నీరసము రాకూడదు.

౪ చర్మము:- ఆరోగ్యవంతుని చర్మము మాంసభక్షక చర్మమువలె దుర్వాసనలేక కొంచెము చెమ్మగలిగి శవజోష్ణముతో నుండవలెను. ఎండ దగిలినగాని, ఆయాస పడినపుడుగాని చెమటగ్రీకును. స్థితిసాపకశక్తి గలిగి స్నిగ్ధముగ నుండును. శెండుక్రిలుండవలసిన భాగములందు దట్టమైన శెండుక్రిలు గలిగియుండును. బట్టతల అనారోగ్య నూచకము.

౫. శ్వాసకోశములు:- శ్వాస ఆయాసముగ వెలువడుచుండవలెను. ముక్కు-రంధ్రములద్వారా శ్వాసము నడువవలెను. నిద్రించునపుడును, నడచునపుడును నోరుమూసుకొని యుండవలెను. తెలుచియుండుట శ్వాసాశయరోగచిహ్నము.

౬ పని:- ఆరోగ్యవంతుడగునతడు శక్తికొలది పనిచేసినపిదప సహజమగు నలసటను పొందును గాని యితరబాధల పొందడు. విశ్రాంతిగోరును. పనిచేయుటయందు కోరికయుండును గాని బద్ధకము గలిగియుండదు.

౭. నిద్ర:- ఆరోగ్యవంతునినిద్ర మిగుల శాంతముగాను కలలు మొదలగువానిచే కలతలేకయును ఉండును. ఉదయమున మేల్కొనినతోడనే చైతన్యమును, ఉల్లాసమును, సంతృప్తియును గలిగియుండునుగాని అలసట, బుద్ధిమాంద్యము గలుగవు. ఆరోగ్యవంతునకు ఎప్పుడైనను మానసిక బాధకలిగినను దానిని నిమిషములో బోగొట్టుకొనును. అట్టి బాధలకు శాంతోద్వేషముగ కన్నీళ్లును ప్రకృతిమాత దయచేసి యున్నది.

ఇట్టి సంగతులన్నియు సజీవియైన శరీరమును పెక్కిండు గమనించుట చేతనే గనుగొనబడివని. గాని మృతకేబరములను కొని వేర్వేరు అవయవములుండు తావులు గని పెట్టుట చేతను వాని పనులు తెలిసికొనుట చేతను తెలిసికొనబడినవిగావు. బ్రతికియుండినపుడు తెలియు సంగతులే యధార్థములుగాని మృతకేబరమందు అవయవములన్నియు అగియున్నతరి చేసిన పరిశీలన యధార్థముగాదు. నిష్ప్రయోజనము.

ఈపరీక్షల కాగినశరీరము పరిపూర్ణారోగ్యవంత మగును. అతనిశరీరము చక్కనియాకృతి గలిగి రోగపదార్థ మేమియు లేకయుండును. పరిపూర్ణారోగ్యవంతుడే సామన్య ద్విక శాస్త్రమందుగల సులక్షణములన్నియు గలిగియుండును. కురూపి ఆనారోగ్యవంతుడుగాని సహజముగా నట్లు ఆరోగ్యముగా నుండియు ఉండువనుట సత్యముగాదు.

3 ఆరోగ్యమెట్లు చెడుచున్నది?

ప్రతిమనుష్యుడును తనజీవితములో ననేకసార్లు తన యారోగ్యముచెడినదనియు వైద్యుల సేవించవలెననియు ననుచుండుట అందరు నెఱిగినవిషయమే. ఆరోగ్యము సహజమును ఆనారోగ్యము అగంతకమును గనుకనే ప్రతివాడును ఆనారోగ్యమును పోగొట్టుకొని ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండవలెనని ప్రయత్నించును. అస్వాభావికాహార సేవలనను, అమితమగు నాహారవిహారములవలనను నారోగ్యము చెడుచుండగా నది సకాలమున దెలిసికొని దానికి ప్రతికారము చేయగల సమర్థులైతే పూర్వముగా రోగియై లేవలేనిస్థితిలో కుయ్యో, మొర్రోయని బాధపడునప్పుడు చూడవచ్చిన వారందరును వానితప్పుఁ దెలిసి యికముందయినను స్వాభావిక జీవనమునకు మరలుమని సలహా నిచ్చుటకు బదులు “రోగము గోడమీదనుండి ఉరికినట్లు వచ్చినదనియు, పూర్వజన్మయందలి పాప మిట్లు బాధించుచున్నదనియు, ప్రార్థనకర్త అనుభవించుట చే నశించుననియు, గృహశాంతి, బ్రష్మధనము మొదలగువానిచే త్రిగి ఆరోగ్యవంతుడవగుదు”వని ఊహించెదరు. జనులందరును ఆనారోగ్యవంతులై ఎల్లప్పుడును నేదోయొకబాధ గలిగియుండుటచే వీరి మనశ్శాంతికొరకే ఎవ్వరో మహానుభావుడు “పూర్వజన్మకృతం పాపం వ్యాధిరూపేణబాధతే”అనునార్యోక్తిని గల్పించెను. మూడుపూటలను రుచిగలదియైన పప్పుపులుసు పోసికొనుట చే అజీర్ణవిరోచనములతో బాధపడువానికిగూడ పూర్వజన్మ పాపఫలమేనా కడుపునొప్పి గలిగించినది?

బహుప్రయత్నముచే విశేషధనము లర్పించి పరస్మిన్సంగము నుఖ మనుభవించి మరునాటినుండి శరీరంబాధ ననుభవించు రసికాగ్రగణ్యునకును ప్రార్థనశ్రమ చేతనేనా బాధగల్గినది? ఇట్టిరోగములన్నియు పూర్వజన్మకర్మవలననే వచ్చుచుండిన యెడల “ప్రార్థన భోగ్యతే నశ్శ్మత్” అని అనుభవించక రోగవిమోచనకొఱకు అడ్డమైనవైద్యుల కెల్ల మొక్కి సమస్తమైన చెడుమందులనెల్ల సేవించుటయే! పూర్వజన్మలన్ని వా లేనా యనువాద మిక్కడ అప్రస్తుతము. పూర్వజన్మకృతపాపమే రోగకారణమైన ఆజ్ఞాజన్మలు గల పశుపక్ష్యదులకెల్ల మనుష్యులవలెనే రోగములుండవలెను. మనుష్యులకును వారి నాశ్రయించుకొని తిరుగు పశుపక్ష్యదులకును తప్ప స్వాభావికాహార లగుచు వనచరములగు జంతువులందును గగనచరములగు పక్షులందును ఆనారోగ్యముగానము. వీనికిమాత్రము ప్రార్థనకర్మ లేదందురా? బహుజన్మకృతపుణ్యవశము చేతనే మనుష్యజన్మ లభించినదనియు, మనుష్యుని కొక్కనికే జ్ఞానముగలదనియు చెప్పుమాటలబద్ధములా? భగవంతునిచే ప్రసాదింపబడిన జ్ఞాన ముపయోగించి బాగుగా నాలోచించిన పక్షమున మనయారోగ్యము చెడుటకు తగుకారణముండితిరవలయునని తోచకమానదు. “నిష్పలక పాగరాదు” “కారణములేనిదే కార్యముపుట్టుదు.” గాన తగు కారణములేక ఆరోగ్యము చెడుటలేదు. ఇప్పుడు లోకమునం దెక్కడజూచినను శిశుమరణములు, రోగములతో బుట్టు శిశువులు, చిన్నప్పటినుండియు రోగులుగా నుండు జనులు, సదా రోగపీడితులగుజనులు, వయస్సుచెల్లకముందే స్వర్గస్థులగువారు, కురూపులు, వికలాంగులు గనబడుచున్నారని ఆరోగ్యవంతులై సుఖజీవులై వృద్ధాప్యముచే ముగ్ధింపండు రాలినట్లు, స్వర్గలోక సుఖము అనుభవింపబోవుచున్నామని సర్వసిద్ధులై సంతోషపూర్వకమైన మరణముగలవారిని చూచుటలేదు. ఇందులకు కారణమేమి? మీమీ బుద్ధులచే నాలోచించి యాప్రకరణమం దుదహరింపబడిన విషయమందలి యధార్థమును గ్రహింపుడు. మీరు నేర్చుకొనినదానికి విరుద్ధముగా నున్నదని త్రొక్కి వైచుక, మరల మరల నాలోచించి నిష్పక్షపాతబుద్ధితో ఇందలి యధార్థమును గ్రహించి తప్పని తోచినపని మాని లోకము నుద్ధరింపుడు. మనుష్యుని శరీరావయవములు సర్వశక్తుడును సర్వసమర్థుడునగు భగవంతునిచే సృష్టింపబడుటచే చిరకాలమువానివానివిధ్యుక్తకర్మలయధావిధిగ నెరవేర్చగలిగియుండును. పశుపక్ష్యదుల శరీరములును యిట్టివే.

ఇయ్యది మోర్టోటలో నాలుగేండ్లక్రితము స్థాపించబడినది. ఈ మోర్టోటకు మునులతోట మరొక పేరు. రేపల్లెతాలూకలో రేపల్లెకు దక్షిణమున అయిదు ఆరు మైళ్ళదూరమున కృష్ణాతరంగిణి బ్యాంకుకెనాల్ లకు మధ్య ఆశ్రమము అలరారుచున్నది. దీనిస్థాపకులు, పవనర్తకులు శ్రీరాఘవేంద్రయోగులు, బందరు కౌపురస్థులగు ఒక ధనిక కుటుంబమునకు చెందినవారు. వివాహమునువీడి, విరాగియై, బ్రహ్మచారియై, పేదయై, సేవకుడై, ప్రకృతిననుసరించి రోగనివారణకు పూనివారు. జలచికిత్స, నూర్యకిరణచికిత్స, యోగచికిత్స మొదలగు మార్గములను ప్రయోగించును. ఉపవాసమును విధించును. ఆహారసంస్కారమును కలిగించును. నీరు, గాలి, ఎండ, పవిత్రవంతములై, సమృద్ధములై దొరకుచుండుటచే యాస్థలము సహజముగా యీషద్దతులకు అనుకూలమున్నది భూమిగూడ సారవంతము. వివిధములగు ఫలవృక్షములు, కాయగూరలు పెంచవగును; పెరుగుచున్నవి.

కరుణామయుడగు ఈశ్వరుడు సదయహృదయమును సత్ప్రసన్నుడగు యాయన కొసంగెను. దయామయ ప్రకృతి తోడ్పడుచున్నది. రోగార్తులు సమీపమున నుండియు, దూరమునుండియు వచ్చి చికిత్సా ఉపచారములను పొందుచున్నారు. ప్రతియేట కుదిరినరోగులకాపి

తాలు ప్రకటించుచుందురు. ఒకయేడు యేబదిమందియు, మరొకయేడు యేనుబదిమందియు సాయము పొందిరి. రోగులు సాధారణముగా ఎనదిభుక్తులు వారే భరింతురు. ఆయోగికి సమీపకౌపురస్థులు ఇలవరసను ఆహారమిడుదురు. ఒకపూటయే యిట్లు. రెండవపూట అయనస్వకష్టముచే పండించినకాయగరువు తినును. అచ్చట జరుగు గృంథాలయమునకు కొన్ని పరికరములకును ఏటేట జరుగు వార్షికోత్సవములకును కొంత ధనసహాయము అవసరము. రోగములను కుదుర్చుకొనినవారు స్వల్పముగా కొద్దిమంది సాయము చేయుదురు. బహుజనులు వాగ్దత్తములతో కాలము పుచ్చుదురు. ఆపద మొక్కులు ఆక్కరకురావు. దీర్ఘరోగులు తమకు గలిగిన ఆనుభవములు పోత్యాహారముగా ప్రకటించుచున్నారు. ఏకాంతాశ్రమవాసీయైన పాతూరి కోటయ్యగారు తమ ఆనుభవమును తెలిపిరి. శ్రీయుత విశ్వనాథుని సత్యనారాయణగారు తమకుగలిగిన సహాయమును ప్రకటించిరి. గతమాసములో జరిగిన వార్షికోత్సవమున నేను ఆశ్రమమును శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రుని, అచటనున్న కొందరి రోగులను చూడగలిగితిని. వీరి కృషి శ్లాఘాపాత్రమై యున్నది. ఇతర శైద్యవిధానములతో విసిగినవారైనను యీపంథాలో మేలు పొందవచ్చును. దైవము వీరికృషిని ఫలవంతముగా చేయుగాత!

ప్రకటన

ప్రకృతికార్యాలయట్టస్టు - బెజవాడ.

ఈ ట్రస్టీయొక్క లెక్కలు ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములు వగైరాపనులను నిర్వహించుటకు గాను నెం. 1కి రు 15—0—0 ల జీతముమీద మేనేజరు వెంటనే కావలెను. నూకలుపైనలు వదకు చదివి ఇంగ్లీషు తెలుగులో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములు వ్రాయ నమర్దతగలిగి యుండవలెను. నూరురూపాయలు రొట్టెరూపమునగాని రు 250—0—0 లు ఆస్తిరూపమునగాని సెక్యూరిటీ ఇయ్యవలెను.

బెజవాడ,

21—9—37.

పుచ్చా వెంకటాశ్రమయ్య,

అధ్యక్షుడు.

విజయ

నచిత్ర హాస్యరస విజ్ఞాన మాసపత్రిక

సం॥ర చందా రు 1

మేనేజరు : విజయ, విజయనగరము.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు			వ్యాయామము		
	ఇతరులకు	చందాదారులకు		ఇతరులకు	చందాదారులకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0	అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
శుక్లస్పృమ	0 12 0	0 8 0	శూన్యసమస్కారములు	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0	డిటో పటములు	0 2 0	0 2 0
వేదాంతము, ఇతరములు			ప్రకృతి వేనుకటి సంపుటములు		
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
అదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0		చందాదారులకు	1 2 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు		
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు	2 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు			ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు	1 0 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0	17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
				చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexualogy and Sociology
- Part III Psychology and Mental Healing
- Part IV Nervous system and Insanity
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

ప్ర కృ తి

స చి త్ర స హ జ వై ద్య మహాన ప త్రిశ్.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కార్యములను కాలపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న కారీరక మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు ఆవసరములేకుండా అతిమాత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉష్ణశక్తి, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మదన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D, L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్ర సి ధ్త వై ద్య గ్రం థ ము న కు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలిఫోర్నెండు

1 కి వెల 4-8-0.

నిండుశోలు ఫ్లోరిడా బెండు

చందాదారులకు తగ్గింపు
ప్రతి 1-కి రు 1-0-0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము.

MEMORIAL LIBRARY
Acc. No. 32

Date

కొత్త కూర్పు.

ప్రకృతి పత్రిక

సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఘట్టము ద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి ఆభివృద్ధిశాస్త్రము, ముఖవైఖరివిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

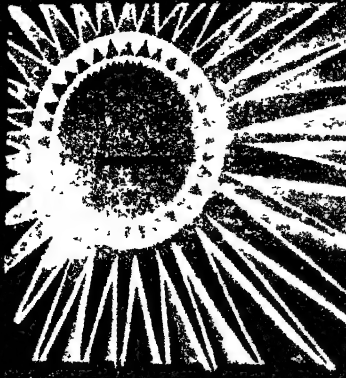
70 పటములు, 34 అధ్యాయములు,

అసలు వెల రు. 3-0-0.

400 పుటలు.

ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

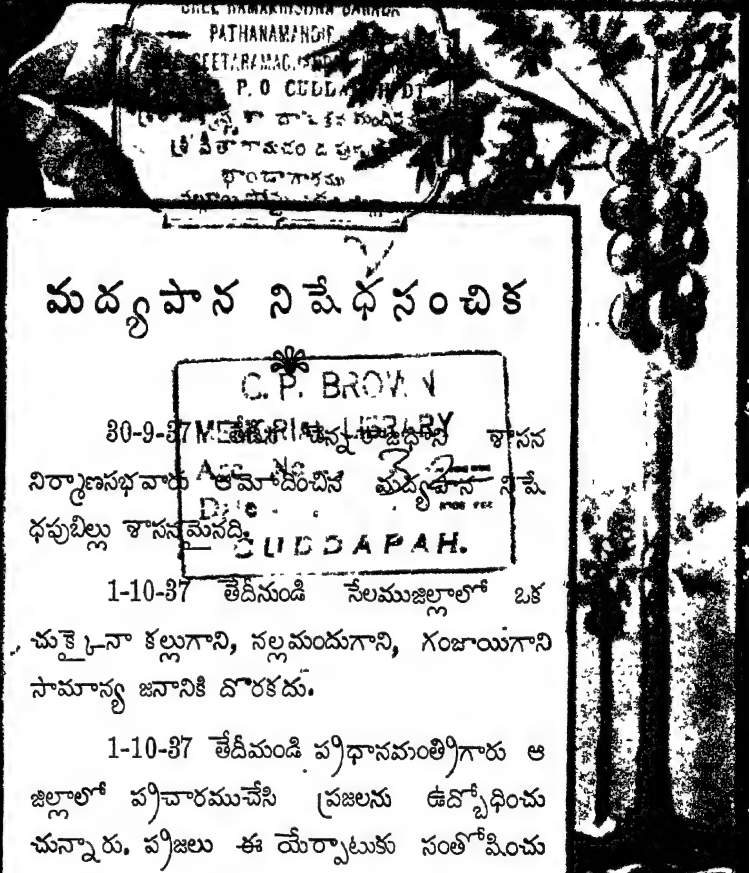
వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ ప్రైవేట్ మాస పత్రిక



మద్యపాన నిషేధనం చిక

C. P. BROWN

30-9-37

నిర్మాణసభవారు ఆమోదించిన మద్యపాన నిషేధనం
ధపుబిల్లు శాసనమైనది

CUDDAPAH.

1-10-37 తేదీనుండి నేలముజిల్లాలో ఒక

చుక్కైనా కల్లుగాని, నల్లమందుగాని, గంజాయిగాని
సామాన్య జనానికి దొరకదు.

1-10-37 తేదీనుండి ప్రభాసమంత్రిగారు ఆ
జిల్లాలో ప్రచారముచేసి ప్రజలను ఉద్బోధించు
చున్నారు. ప్రజలు ఈ యేర్పాటుకు సంతోషించు
చున్నట్లు వార్తలవలన తెలియుచున్నది.

Signature

నవంబరు
1937
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0 లు
బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు					
	జల	జల		జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		ఇతరులకు	చందాదార్లకు
మనిశిత జైద్యం	4 8 0	3 8 0	మహారోగము	0 8 0	0 6 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0	పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0	కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0	జ్వరజైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0	టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
వర్ణజైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
వర్ణజైద్యము	0 5 0	0 4 0	తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
			తెలుచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు			ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు		
లొట్టిజైద్యము	3 0 0	2 8 0	స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
లక్షణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
లొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0	3 భాగములు, ఒక్కొక్క ఒక	0 5 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0	శిశుమతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0			
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0			
జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0			
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు			వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		
నిర్విచారభావిజీవనము			ప్రకృతి గృహజైద్యం	2 8 0	2 0 0
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0	దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0	ప్రాకృత చికిత్సాస్థానములు		
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0	1 భాగము	1 8 0	1 0 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0	2 భాగము	1 4 0	0 15 0
తెలుచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0	3 భాగము	1 8 0	1 0 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0	4 భాగము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0	5 భాగము	0 6 0	0 4 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0	6 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0	7 భాగము	0 6 0	0 4 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0	ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0	జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
అపక్వకాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
			జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
			యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
			సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
			రక్తప్రాక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
			స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
			వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
దుర్భాగ్యసఖండనములు					
జీవహింస	0 4 0	0 3 0			
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0			

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రూ 3-0-0

ప్ర కృ తి

విడిసంచిక
రూ 0-4-0

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯

న వం బ రు 1937

సంచిక 11

విషయసూచిక

సృష్టానము	323
రూ విషతుల్యము	325
స్పదేవతకు వీడుకొలుపు	329
మద్యపానమునకు అన్నిమతములవారి తోడ్పాటవసరము	329
మద్యపానము - కొన్ని లెక్కలు	330
మద్యనిషేధం అవసరమే	331
మద్యపానమువలన కీడులు	334
బహిరంగలేఖ	336
ఉత్తమమైన ఉద్యమము మద్యనిషేధము	337
వ్యాధిచరిత్రలు	341
శాలక్రీడలు	345
ఆరోగ్యతత్వము	349

మ ద్య పా న ము

సంపాదకుడు

1-10-37 తేదిన ఒక్కనేలముజిల్లాలో మద్య దేవత కాలధర్మము నొందినది. మద్యప్రియులు కొంద రామేశవమును నిర్మించి దుఃఖముతో మోసుకొనిపోయి ఖననముచేసిరి. కొంద రామే సమాధిపై పూవులుగూడ జల్లిరి.

28, 29, 30 సెప్టెంబరుతారీఖులలో మద్యప్రియులు కుత్తుక బంటిగ త్రాగిరి. మద్య మిక దొర కదను భయమువలన ఎంతఖరీదు ఇచ్చి యైనను మద్యమును త్రాగిరి. ఆమూడు దినములలోను, అర్ధణా అమ్మే కల్లుముంత 6 అణాలకు గూడ అమ్మిరి. కొన్నిచోట్ల దానినే 9 అణాలకుగూడ అమ్మిరి. 30 వ తేది సాయంత్రం ఆముంతనే 12 అణాలకుగూడ అమ్మిరి. మద్యప్రియులు మృతినొందబోవువాడు తులసితీర్థము త్రాగినట్లామద్యమును త్రాగి చరితార్థు లయిరి.

1-10-37 తేదిన అల్లుత్రాగిన వారిలో నొకడు ఆత్మహత్యచేసుకొనిమరణించెను;పంచాయతీవిచారణ జరిగినది. అతడు మద్యము దొరక కదను భయమున ఆత్మహత్యచేసుకొనెనని వారు తీర్పుచేసిరి. నిజమున కతడు మద్యములేమిడివలన మరణింపలేదు. క్రిందటిమూడుదినములును త్రాగినకల్లు యొక్కమత్తువలన నతనికి మతిపోయినది. ఆమతి మాలినవాడు ఆత్మహత్య చేసుకొన్నాడు. అతడు కల్లులేక (For want of drink) మరణింపలేదు. అతడు కల్లువల్లనే మరణించినాడు. కల్లు అమ్మవారు వానిని యెత్తుకుపోయినది.

1-10-37 తేదీన రాజాజి ప్రభృతులు నేలంజిల్లాలో సంచారముచేసి మద్య నిషేధాన్ని గురించి ప్రభోధముచేశారు. పోయినచోటనెల్ల

ఘనమైన స్వాగతాలు వారికి సమర్పింపబడినవి. ప్రజలతనియందును అతని ప్రభుత్వమునందును అత్యంతానురాగమును సానుభూతిని చూపిరి. త్రాగుబోతు లనేకులు తాము హృదయపూర్వకముగా నతనిచర్యను అభినందించిరి. ప్రలోభము కంటియెదుటనుండగా వారు దానికి దానులగుచుండిరి. ఈ మార్పువలన తామును తమ కుటుంబములును కడుపునిండా అన్నము, ఒంటి నిండా బట్ట లభిస్తవికదా అని సంతోషించుచున్నామని ఆయనతో చెప్పిరి.

అందరికన్నాగూడ స్త్రీలు యెక్కువగా సంతోషిస్తున్నారు. ఏమంటే యికముందు తామూ పిల్లలూ యింట్లో పస్తుపడివుంటే పెనిమిటి తప్ప త్రాగి, ఒడలుమరిచి, తన్నూ పిల్లలనీ కొడుతూ ఉండేవాడు. ఇకముందు పస్తులు తప్పవు. దెబ్బలుండవు. స్త్రీలలో గూడా అడపా దడపా త్రాగేవారుండేవారు. అది వారిశీలాన్ని వాడుచేసేది. ఇప్పు డాబాధ ఉండదు.

కడుపునిండా అన్నముతెంటారు గనుక ఒంట్లో బలము ఉంటుంది. బలముంటే పనులుబాగా చేస్తారు. పనులు బాగా చేస్తే సాయంత్రానికి 4 గజాలగుడ్డ నేనేవాడు 6 గజాలగుడ్డ నేస్తాడు. వడ్కింగి యింకోనాగలి యెక్కువ కట్టుతాడు. కుమ్మరి యింకా పదిచట్లు యెక్కువ చరుస్తాడు. కమ్మరి యింకా 4 కొడవళ్లుచేస్తాడు. వృత్తులన్నీ బాగుపడతవి. నిర్మాణముయెక్కువ జరుగుతుంది.

దే శా భ్యు ద యా ని కి యివి కారణ మవుతవి.

1-10-37 తేదీన రాజాజి కల్లమ్మవారికి వీడ్కోలు జరిపారు. ఒక సీసాలో కల్లుపోసి దానిని పగుల

కొట్టినారు. అనేక కల్లు దేవాలయాలు రామ మందిరములుగా మారిపోయినవి. నిన్న కల్లు అమ్మవారిని నేవించినవారు ఈరోజున రామ మందిరములో భజనలుచేసిరి. దానిలో రాజాజి ప్రభుత్వము పాల్గొనిరి.

ఈనందర్భములో ఒక్క విషాద వృత్తాంతము మీకు వినిపింపక తప్పలేదు. రాజాజి ఒక్క కల్లు పాకను టీపాకగామార్చి అందులో త్రాగు బోతు లందరిచేతను టీ త్రాగించెను. కల్లుకు బదులీ పానీయము త్రాగుడని చెప్పెను. తాను స్వయముగా టీ పేబిలువద్ద నిలుచుండి టీ అందించెను. తేయాకు కంపెనీలవారు ఆతేనీటిని ఉచితముగా అమ్మిరి. రాజాజి తేనీ రమ్ముచున్నట్లు వారు పాటో తీసుకొనిరి. ఆపాటోను పెట్టి వారు ప్రకటన సాగింతురు. దానితో ప్రజలు కల్లుకంటే తేనీరు మంచిది కాబోలు ననుకొని తేనీరు త్రాగనారంభింతురు. ఇది ముల్లుతీసినచోట కొరుగింపుకున్నట్లు ఉంటుంది. కాఫీ, టీలు రెండును కల్లుకంటే ప్రమాదకరమైనవి. విద్యావంతులు, పండితులు, లాయర్లు మొదలగు తెలివిగలవారంతా త్రాగుతూ ఉండుటవల్లా, మేము టీ త్రాగాము అని చెప్పుకునేందుకు ఎవరు సిగ్గుపడటంలేదు కనుకా, సామాన్యజనం అంతా అది త్రాగదగినదే కాబోలు నని యిదివరకే అనుకొంటున్నారు.

రాజాజీఅంతవారే టీ అమ్ముచున్నట్లు సినిమాలలోను, బజారుగోడలమీద, ట్రాంబండ్లమీద, రైళ్ళలోనూ, పత్రికలలోను ఇక ప్రచారం సాగిందీ అంటే ప్రజలు టీని తప్పక త్రాగుతారు. దానితో దీపం ఆరిపోతుంది.

తేనీరు కల్లుకన్న ఖరీదుయెక్కువ. అది స్వదేశ వర్తకునికన్న పరదేశపు ప్లాంటర్సును బాగు చేస్తుంది. లాభమంతా పరదేశాల పాలవుతుంది. ప్రజలు రోగాలపాలవుతారు. నిబ్బరము లేనివారవుతారు. ఏదో చల్లని దేశాలలో అయితే పరవాలేదేమో గాని మనదేశములో అది తప్పకుండా అపకారము చేస్తుంది. టీ త్రాగకతప్పకపోతే కల్లే త్రాగండి గాని, టీ త్రాగవద్దు.

మద్య నిషేధము జరిగిన ప్రదేశాలలో యేదన్నా త్రాగేందుకు చూపించవలెననియూ అది టీగానే ఉండాలనీ తలచేయెడల మద్యనిషేధము మాకు వద్దు. ఒక వందసంవత్సరముల మద్య నిషేధానికి ఆగుతాముగాని టీ, కల్లుకు బదులుగా త్రాగేవద్దతిలో మద్యనిషేధమునకు మేము ఒప్పుకోలేకుండా ఉన్నాము.

మద్యనిషేధం బాగానేఉంది. దానికొరకై ప్రభుత్వానికి మాఅభినందనములు. టీగూడాలేకుండా చేస్తే యింకా యింకా బాగాఅభినందిస్తాము.

లోకలుబోర్డు (మానవత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును.

సం॥ర చందా రు. 3-0-0 లు.

లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కపిశేషరపురం (తూర్పు గోదావరిజిల్లా.)

తేనీరు విషతుల్యము

ఈగ్రంథము డాక్టరు విలియం ఎ. ఆల్ కాట్ గారి యాంగ్ల గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారి యాంధ్రీకరణము. ఈగ్రంథమును ఒక్క మారు చదివిన తేనీటియొక్క అవగుణములు తేటపడును. దానియొక్క గుణములు సామాన్య ప్రజలకేగాక విద్యావంతులు వైద్యులు మొదలగు వారికికూడ తెలియకపోవుటబట్టి తేనీరు మంచిదని అభిప్రాయపడుచున్నారు. ఈగ్రంథములో తేయాకుయొక్క చరిత్రము; తేయాకు మందుదినసు; తేయాకు నిజమైన విషము; తేయాకునందలి రోగప్రవణత; తేయాకువలన బుద్ధికి కలుగుకీడు; నైతిక స్వభావముపై తేనీటి గుణములు; తేనీటి పానముచేయువారి సాధారణ ప్రతివాదము—వానికి సమాధానములు మొదలగు విషయములు వివరముగను గొప్ప గొప్ప శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయములతోగూడియును ఉన్నవి. ఈగ్రంథమునకు ఉపోద్ఘాతమున శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ఈవిధముగ వ్రాసియున్నారు.

“తేనీరు శరీరమునకు మేలుచేయునట్టివస్తువు కాకపోగా, కీడుచేయునట్టి మందుదినసునై యున్నదనియు, నది ఆహారపదార్థము కాదు గావున దానివలన నొక రక్తబిందువునైతే మొదవజాలదనియు, మొదడునకు నాడీమండలమునకు నుద్రేకము నొదవించి క్రమముగ వానిని క్షీణదశకు తెచ్చునట్టి ప్రేరేపకగుణ మీ యాకునందున్నదనియు, దీని నెంతమాత్రము వాడకూడదనియు, గొప్పగొప్ప డాక్టరులు, పథ్యవేత్తలు ఘంటాపథముగా జెప్పుచున్నారు. ఇది యిట్లుండ నాగరకత కాలవాలమగు నీకాలమున నెటచూచినను

టీపార్టీలు, కాఫీక్లబ్బులు నను శబ్దములే వినవచ్చుచున్నవి. తేనీటిపానము హానికరమని ఆరోగ్యసంఘములలో కూడ నొక్క చెప్పబడుట లేదు. రోగులకు, బాలింతలకు, నీరసదేహులకు తేనీటిని నిశ్చయముగా నిచ్చుచున్నారు. కావున నీగ్రంథమును చదువుపాఠకులు తాము తేనీటిని విషప్రాయముగ భావించి దానికి దూరముగా నుండుటయేగాక తమ బంధు మిత్ర పరివారములలోను, తమకు సంబంధించిన సంఘములలోను తేనీటి పానమున కవకాశము లేకుండునట్లు తోడివారికి దానివలని కీడులను గూర్చి తెలుపవలయును. ఆచార్యులు, సంస్కర్తలు, మతబోధకులు, వైద్యులు ముఖ్యముగా తేనీటిపానమును వినర్జించి జనులు తమమార్గము ననుసరించునట్లు తోడ్పడవలయును. వన, నాభి, పాషాణము, సారాయి, నల్లమందు మున్నగు దుష్టపదార్థముల వలెనే కడు చెడ్డవస్తువగు తేయాకును పూర్తిగా వినర్జింపవలయును.*

ఈ గ్రంథముయొక్క అసలు వెల 0-10-0 లు.

చందాదారుల వెల 0- 6-0 లు.

ఈ గ్రంథము అందరికిని లభించుటకును, విరివిగ ప్రచారమగుటకును, ధర తగ్గించి ఈ క్రిందివిధముగ విక్రయింప సిద్ధముగనున్నాము.

అసలు వెల 0-8-0

చందాదారుల వెల 0-4-0

పోష్టేజీ 0-2-0

వలయువారు:—

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

అని వ్రాయవలెను.

కల్లముంత — సారాసీసా

ఈ గ్రంథమందు అనేకమంది ప్రముఖుల అభిప్రాయములును, మద్యపానముయొక్క దుర్గుణములును, విపులముగ గద్యపద్యరూపమున వ్రాయబడినవి.

ఇందు మద్యపాన నిరసనదండకము, త్రాగుబోతువర్ణనలు, అచలవేదాంతులు, సారాయిపాటలు, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, బీరు, మొదలగువానిమీద పద్యములు చదివిన కడుపుబ్బనట్లు నవ్వువచ్చును. ఆవస్తువులయొక్క సీచస్వభావగోచరమును కలుగును.

ఇవికాక ఈ గ్రంథమునందు, త్రాగుడు పైశాచికకృత్యము, మద్యము ఓజస్సును చెరచును, ఓజస్సుయొక్క పదిగుణములు, పాననిషేధము, బైబిలుఆజ్ఞలు, మద్య దుర్గుణాప్తకము, మద్యపాన నిషేధము మొదలగు అనేకవిషయములు గలవు. ఈ గ్రంథము వెల అందరికిని అందుబాటులోనే యున్నది.

అసలు వెల 0—4—0

చందాదారులకు 0—3—0

పోస్టేజీ 0—1—6

ఈగ్రంథము ప్రతి గ్రంథాలయమందును త్రాగుబోతులను బాగుచేయకొరు ప్రతి ఉదారపురుషునకు అవసరమైనది.

ఈగ్రంథమునుండి మచ్చునకు కొన్ని పద్యముల నిచట వ్రాయుచున్నాము.

సీ॥ ఊగుచు జోగుచు నుమ్మని గార్చుచు తాండవమాడును త్రాగుబోతు
కేరుచు గీరుచు కీరిగంటజూచుచు దారిలో దొర్లును త్రాగుబోతు
తిట్టుచు గొట్టుచు దేహంబు తెలియక తగవులాడుచుబోవు త్రాగుబోతు
కొప్పువుచు నవ్వుచు కూడుగుడ్డలుమాని తంటాలలో దిగు త్రాగుబోతు

గీ॥ వావివరుసలు లేకుండ వర్తిలుచును దొంగలాటకు దా దొడ్డ దొరగగూడి
యిల్లువళ్ళును క్రమముగా గుల్లచేసి దారనుశుల బాధించును త్రాగుబోతు. ౧

గీ॥ ఎక్కడనులేని కలహముల్ మిక్కుటముగ గల్గు త్రాగుబోతులవల్ల ఘనమువీడు
వీరు భూమికి భారమై వెలయకుండ జేయ కర్తవ్యమగు దేశనాయకులకు.

మ॥ మనుజుం డొక్కఁడు కల్లుపాకఁజొరి, తన్మధ్యంబునన్ వస్త్రుహీ ౨

నుని ధాత్రింబొరలాడువాని మతిశూన్యన్ శ్లేష్మసిక్తాంగునిన్

గని, నాకంతటిఘాటుగల్గునురనే కై పెక్కఁగాఁ బోయుమి

యని విశ్రేతను గోరునుమ్మి, యది నై చ్యంబంచు నెంచం డహా! 3

సీ॥ కోతిచేవలజేయ గోరించుగావున, గల్లుగా దది పెద్దమల్లుగాని

బుద్ధివై కల్యంబు బుట్టించుగావున, బ్రాందిగా దది పెనుభ్రాంతిగాని

సారహీనత్వంబు నమకూర్పు గావున, బీరుగా దది వట్టి బీరుగాని

ప్రాణముల్ తీయంగ బాల్పడుగాన, సారాయికా దది కుసారాహిగాని

గీ॥ పెక్కులేటికి బరికింప లెక్కలేని చిక్కులెల్లను బానంబు సిద్ధపఱచు

గాన జనులార నుఖపడ గాంక్షయున్న బ్రదుకు డికమీద హాయిగా బాన ముడిగి.

తేసీరు విషతుల్యము

ఈగ్రంథము డాక్టరు విలియం ఎ. ఆల్ కాట్ గారి యాంగ్ల గ్రంథమునకు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారి యాంధ్రీకరణము. ఈగ్రంథమును ఒక్క మారు చదివిన తేసీటియొక్క అవగుణములు తేటపడును. దానియొక్క గుణములు సామాన్య ప్రజలకేగాక విద్యావంతులు వైద్యులు మొదలగు వాగికికూడ తెలియకపోవుటబట్టి తేసీరు మంచిదని అభిప్రాయపడుచున్నారు. ఈగ్రంథములో తేయాకుయొక్క చరిత్రము; తేయాకు మందుదినము; తేయాకు నిజమైన విషము; తేయాకునందలి రోగప్రవణత; తేయాకువలన బుద్ధికి కలుగుకీడు; నైతిక స్వభావముపై తేసీటి గుణములు; తేసీటి పానముచేయువారి సాధారణ ప్రతివాదము—వానికి సమాధానములు మొదలగు విషయములు వివరముగను గొప్ప గొప్ప శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయములతోగూడియును ఉన్నవి. ఈగ్రంథమునకు ఉపోద్ఘాతమున శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ఈవిధముగ వ్రాసియున్నారు.

“తేసీరు శరీరమునకు మేలుచేయునట్టివస్తువు కాకపోగా, కీడుచేయునట్టి మందుదినమునై యున్నదనియు, నది ఆహారపదార్థము కాదు గావున దానివలన నొక రక్తబిందువునైతే మొదవజాలదనియు, మొదడునకు నాడీమండలమునకు నుద్రేకము నొదవించి క్రమముగ వానిని క్షీణదశకు తెచ్చునట్టి ప్రేరేపకగుణ మీ యాకునందున్నదనియు, దీని నెంతమాత్రము వాడకూడదనియు, గొప్పగొప్ప డాక్టరులు, పథ్యవేత్తలు ఘంటాపథముగా జెప్పుచున్నారు. ఇది యిట్లుండ నాగరకత కాలవాలమగు నీకాలమున నెటచూచినను

టీపార్టీలు, కాఫీక్లబ్బులు నను శబ్దములే వినవచ్చుచున్నవి. తేసీటిపానము హానికరమని ఆరోగ్యసంఘములలో కూడ నొక్క చెప్పబడుట లేదు. రోగులకు, బాలింతలకు, నీరసదేహులకు తేసీటిని నిశ్చంకముగా నిచ్చుచున్నారు. కావున నీగ్రంథమును చదువుపాఠకులు తాము తేసీటిని విషప్రాయముగ భావించి దానికి దూరముగా నుండుటయేగాక తమ బంధు మిత్ర పరివారములలోను, తమకు సంబంధించిన సంఘములలోను తేసీటి పానమున కవకాశము లేకుండునట్లు తోడివారికి దానివలని కీడులను గూర్చి తెలుపవలయును. ఆచార్యులు, సంస్కర్తలు, మతబోధకులు, వైద్యులు ముఖ్యముగా తేసీటిపానమును వినర్జించి జనులు తమమార్గము ననుసరించునట్లు తోడ్పడవలయును. వన, నాభి, పాషాణము, సారాయి, నల్లమందు మున్నగు దుష్టపదార్థముల వలెనే కడు చెడ్డవస్తువగు తేయాకును పూర్తిగా వినర్జింపవలయును.*

ఈ గ్రంథముయొక్క అసలు వెల 0-10-0 లు.

చందాదారుల వెల 0- 6-0 లు.

ఈ గ్రంథము అందరికిని లభించుటకును, విరివిగ ప్రచారమగుటకును, ధర తగ్గించి ఈ క్రిందివిధముగ విక్రయింప సిద్ధముగనున్నాము.

అసలు వెల 0-8-0

చందాదారుల వెల 0-4-0

పోష్టేజీ 0-2-0

వలయువారు:—

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

అని వ్రాయవలెను.

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు

1937 ఆగస్టు నెల లెక్కలు.

జమలు	రు. అ. పై.	ఖర్చులు	రు. అ. పై.
జనుకటి నెలనిలువ		స్తేషనరీ	2-11-9
ప్రకృతిపత్రిక 64- 8-0 }	231-12-9	ప్రకృతిపత్రిక 114-12-0 }	
ప్రకృతి పోస్టేజీ 0- 5-0 }	64-13-0	ప్రకృతి పోస్టేజీ 7- 1-0 }	155-13-0
పుస్తకముల అమ్మకం 45- 1-6 }		ప్రకృతి బ్యాకులు 34- 0-0 }	
డిటో అమ్మకం యేజంట 10-15-0 }	60- 1-6	పుస్తకములు, పోస్టేజీ 4-2-6 }	9-11-6
ద్వారా		కొన్న పుస్తకములు 5-9-0 }	
పుస్తకముల పోస్టేజీ 4- 1-0 }		భగినములు	33- 5-4
ఇండియన్ నాచురోపాతిక్ }	6-15-0	నాకరు	21- 4-0
అసోసియేషను		జనరలు పోస్టేజీ	3- 5-0
ఇంటి అద్దెలు	6- 0-0	వారి కోత్సరములు	3- 1-9
అచ్చుపని	117- 4-0	లైబ్రరీ	2- 0-0
గాంధీకో-అపరేటివుబ్యాంకు	114- 0-0	సాదరు	3- 2-0
	<u>600-14-3</u>	అచ్చుపని	256- 0-0
		అమ్మకం బాకీ	95-7-11
		నిలువరొఖం	15- 0-0
			<u>600-14-3</u>

కొ|| అదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

అయ్యంగి వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.



“అంధభారతీతీర్థ” వారు

ప్రకృతిపత్రికను ఇండియన్ నేచురోపాత్ పత్రికను

సంపాదకులగు

డాక్టరు వుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారికి

ప్రకృతివైద్యవిశారద

అను బిరుదును సమర్పించిరి.

కలుదేవతకు వీడుకొలుపు

శ్రీ రాజగోపాలాచార్యులుగారు

“నా జీవితములో నిది మహా పర్వదినము.”

“ఇది నాజీవితములో మహాపర్వదినము. నే నానందాతిశయముచే నుప్పొంగుచున్నాను. ఇది నా ఒక్కని క్రియాసిద్ధి కాదు. అసెంబ్లీ, కౌన్సిలు— ఈ రెండు సభలవారును గావించిన మహాత్మరకార్య మిది. మద్యనిషేధోద్యమమున కిది ప్రారంభము. మనము చట్టము చేసితిమి. కాని ఇది యెక్కువ ప్రయోజనకారి కాదు. చట్ట మొక్కటియే పేదల స్థితిని చక్కపరచదు. చట్టము సమలులో బెట్టవలెను. ఇది మద్య వ్యవసాయముగలవారికి చాల బాధకరముగ నుండవచ్చును. కాని బాధతప్పదు. తల్లి శిశువు ఆరోగ్యము కొరకు ఆముదము పెట్టును. శిశువునకు ఆముదము రుచించదు. తల్లి బలవంతముచేసి త్రాగించును. శిశువు బాగుకొరకే తల్లి ఈ బలాత్కారముచేయును. అట్లే త్రాగుబోతుల జైమము నభిలషించియే

ఈ కఠినతానసమును జేయక తప్ప దయ్యెను. కల్లుదుకాణముల నట్లే యుంచి వట్టిప్రచారము చేసి లాభమేమి? ప్రచార మవసరమే. ఇంకను తీవ్రప్రచారము చేయవలసియుండును. కల్లుదుకాణములను మూసి ప్రచారముచేయుట ఫలప్రదముకాని, ముందు కల్లుముంతబెట్టి, నీవు దానిని ముట్టకుమనిచెప్పట నిష్ప్రయోజనము. కల్లుదుకాణములద్వారా పేదల కష్టపరితపు పైసలను ఒకవైపున లాగివేయుచు, పేదలమీద కనికరము చూపుడని ఉద్బోధించిన లాభమేమి? గవర్నమెంటు రాబడికొరకు బీదలకు త్రాగుడుపోసి, వారి ఒడళ్లను, ఇండ్లను గుల్లచేసెదమా? ఈ త్రాగుడు రాబడిచే మన స్కూళ్లను, కాలేజీలను బోపించుచున్నంత వరకు అని వర్ధిల్లనేరవు. వానిని ఈ పాశముల నుండి ఎప్పుడు విడిపించెదమో, అప్పుడే వానికి పంట. అప్పుడే దేశము సుఖిక్షమగును.”

మద్యనిషేధమునకు అన్ని మతములవారి తోడ్పాటవసరము

కాశీ కృష్ణమాచార్యులుగారి ఉద్బోధ

“మన రాష్ట్రమునందు మంత్రులచే నేర్పాటు చేయబడిన మద్యపాననిషేధము జయప్రదముగ ఆమలు జరుగగలందులకై సర్వేశ్వరుడు అనుగ్రహించుగాకయని భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను. నూతన మంత్రీవర్గము నాజ్ఞేపించు ప్రముఖు లేమిచెప్పిననునరే మొత్తముమీద ఈ సందర్భమున మంత్రులు అభినందింపదగి యున్నారు.”

మద్యపాన నిషేధమునుగూర్చి ఆచార్యులుగా

రెంతయు కొనియాడిరి. ప్రజల ఆర్థిక నైతిక ఆరోగ్యజీవనమునకు మద్యపాననిషేధ మెంతయు అనుకూలించుననియు, అట్టి కార్యక్రమము జయప్రదముగ కొనసాగగలందులకై తా. నాశీర్వాదించు చున్నాననియు ఆచార్యులుగారు మరల దెలిపిరి. ఇట్టి ముఖ్య సంఘ సంస్కరణమునకు ప్రభుత్వమువారుమాత్రమేగాక, క్రైస్తవులు, సనాతనహిందువులు, ముసల్మానులు, భారతీయులెల్లరు చేయుత నొనగి తమ విధ్యుక్తధర్మమును నెరవేర్చుకొన వలసియున్నదని ఆచార్యులుగారు ఉద్బోధించిరి.

మద్యపానము - కొన్ని లెక్కలు

అమెరికాలో తాగిబోతులను నూర్చుని పరీక్షచేసి, డాక్టరు ఆండరుసగారు ఈ దిగువ యంశములను కనిపెట్టిరి. 37 గురు దుర్బల హృదయులు, 7 గురు మతిభిష్టులు, 7 గురు అపస్మారవ్యాధిగ్రస్తులు, 32 రు పూర్తిగా పిచ్చివారు కాకపోయినను కొలదిగా పిచ్చిలక్షణములు కలిగినవారు.

... ..

1887 నుండి 1906 వరకు అమెరికా యునైటెడ్ స్టేట్సులో భార్యయొక్కగాని భర్తయొక్కగాని త్రాగుడువ్యసనముమూలమున జరిగిన డైవోర్సులు 1,84,568. మొత్తము డైవోర్సులలో ఇవి అయిదవవంతు. కుటుంబకలహములను తీర్పుటకై నియమింపబడిన న్యాయాధిపతుల అభిప్రాయము ప్రకారము, 100 కి 45 కుటుంబ కలహములు త్రాగుడుమూలమున వచ్చుచున్నవి.

... ..

1909 లో తయారుచేయబడిన లెక్కల ననుసరించి, గ్రేటుబ్రిటనులో వ్యభిచారవృత్తియందు పడి చెడిపోయిన స్త్రీలలో నూటికి 40 మంది మొదట కేవలము తాగిగుడుకు అలవాటుపడి చెడినవారని తేలెను. డాక్టరు సాంగరుగారి పరిశోధన ప్రకారము, వ్యభిచారిణులలో నూటికి 82 రు స్వయముగా తాగిగుడు కలవాటుపడినవారు. నూటికి 46 గురియొక్క తండ్రిలు తాగిబోతులు. అట్లే నూటికి 62 గురి తల్లులును తాగిగుడు కలవాటుపడియుండిరి.

... ..

దొంగతనము మొదలైన నేరముల జేయుచుండు బాలుర విచారణకొరకు ఏర్పడిన చికాగో జువినైలు కోర్టు లెక్కలనుబట్టి, 100 కి 75 మంది నేరస్థులు తల్లిదండ్రుల అజాగ్రత్త వలనను, తాగిబోతుతనమువలనను ఇట్టి నేరములు చేయుచుండిరని నిర్ధారణ చేయబడినది. తల్లి వ్యభిచారిణి యైనందువలన, 13 గురు బాలురు పొట్టకోసమై చోరీవృత్తికి గడంగగా, తండ్రియొక్క తాగిబోతుతనమువలన 160 మందియు, తల్లి తాగిబోతుతనమువలన 92 రును, తల్లిదండ్రులిద్దరి తాగిబోతుతనమువలన 63 గురును ఈ దౌర్భాగ్యస్థితికి రావలసివచ్చెను.

... ..

న్యూయార్కులో తాగిగుడు వ్యసనమునకు మిక్కుటముగ నలవాటుపడి, శిథిలదేహులై, ఆసుపత్రులకు వచ్చిన 246 గురిని 'మీరెందుకు ఈ తాగిగుడుకు మొదట అలవాటుపడితి' రని యడుగగా, పదిమందితో కలసిమెలసి యుండగోరి యని 133 గురును, మనోవ్యధల మూలమున నని 33 గురును, మందుగా తీసికొనవలసి వచ్చుటచేతనని 82 రును, మద్యవిక్రయవృత్తిలో నుండుటవలన నని 17 గురును, పెద్దలు ప్రోత్సహించుట వలన నని 17 గురును, పనిలేక పోవుటచేతనని 12 మందియు, ఏ కారణమో చెప్పలేమని 12 మందియు, ఇతరుల దృష్టిలో ఖులాసాపురుషులుగా పరిగణింప బడగోరుట చేతనని ఇద్దరును సమాధానము చెప్పిరి.

... ..

మద్య నిషేధం అవసరమే!

శకావధాని చెళ్లపిళ్ల వేంకటకాస్త్రిగారు

మన పూర్వులు సప్తవ్యసనా లంటూ—
 “వెలది జూదంబు పానంబు వేట” ఇత్యాదిగా
 పేర్కొన్న చాటిలో పానాన్ని మూఁడో దాన్నిగా
 పరిగణించారు కాని మహమ్మదీయులేమోఅన్ని
 దుర్వ్యసనాలనున్నూ యిదే ప్రోత్సహిస్తుందని
 చెప్పి దీన్ని మొదటిదాన్నిగా పరిగణించి
 పూర్తిగా నిషేధించి వున్నట్టు ఆమతంలోవేత్త
 లైనవారివల్ల వినివున్నాను. వైఁగా యీకథ
 కూడా వారివల్లనే యెప్పుడో విన్నాను - వొకా
 నొక విజ్ఞాని మోక్షం పొందడానికని బయలు
 దేటి నట్టున్నూ, తీరా ద్వారాన్ని సమీపించాక
 అక్కడ నాల్గోవలు వేటువేటుగావున్నట్టున్నూ,
 అందులో వొకచోట సర్పాంగ నుండరి
 వొకానొక యకావసవతి సర్పాభరణ భూషితురాలయి
 కూర్చుని యితణ్ణిచూచి లేచి అడ్డమయి
 ‘యెక్కడికి వెడతా’వని అడిగినట్టున్నూ
 యీముముక్షువు-“నేను మోక్షానికి వెడతూ
 వున్నా”నని చెప్పినట్టున్నూ, దానిమీద ఆసుం
 దరి “సరే, వెడుదువుగాని నాతో యీరోజు
 మాత్రం శృంగారాన్ని అనుభవించితేనే తప్ప
 ఈమార్గాన్ని వెళ్ళడానికి అవకాశంలే”దనిచెప్పి
 నట్టున్నూ, దానితో మనమోక్షగామి - “యీ
 పని చాలా తప్పుకాబట్టి నేనిందు కంగీకరించేది
 లేదు. మఱోవను వెడతా”నని మళ్ళి మఱో
 తోవను పోతూవుండగా ఆతోవలో వొకడు
 వొక మేఠావోతును చూపి - “యీతోవను
 వెళ్లేటట్టయితే దీన్ని చంపి యీమాంసాన్ని
 భక్షించి మఱి వెళ్ళవలసిందని అడ్డగించినట్టు
 న్నూ, దానిమీద మన ముముక్షువు - “యిది
 జీవహింసతో చేరివుంది, కాబట్టి యీపని నేను
 చేసేదిలేదు. యింకోతోవను వెడతా”నని
 మళ్ళి మఱోతోవను పోతూవుండగా అక్కడ

వొకడు జూదానికి సంబంధించిన పరికరా
 లన్నీ చూపించి - “కొంచెంసేపు నాతో జూద
 మాడి వెడితే వెళ్ళవలసిందే కాని లేనిపక్షాన్ని
 యీమార్గాన్ని వెళ్ళడానికి వల్లంగా”దని అభ్యంతరం
 చెప్పేటప్పటికి మన నిషేధయోగ్యుడు -
 “జూదం అడడం చాలా తప్పుపని, యీదుష్కార్యం
 చేయడానికి నాకు బాత్తిగా యిష్టంలే”దని
 చెప్పి మఱోతోవను పోవడానికి మళ్ళి వెడుతూ
 వుండగా ఆ తోవలో అలంకరించిన కల్లుకుండ
 లతో వొకమనిషి కూర్చుని—“అయ్యా! వెడు
 దువుగాని, ఈలారా, కూరో, చాలా పరిశ్రమ
 పడి యెంతో దూరాన్నుంచి వచ్చావు. కొంచెం
 యీ మద్యాన్ని దాహంపుచ్చుకుని మఱి వెడు
 దువుగాని” అంటూ ఆతిథ్యానికి ఆహ్వానించే
 టప్పటికి మనవిరాగి—“అబ్బే! యీపని పంచ
 మహాపాతకాలలో హిందువులు చేర్చి నిషేధించి
 వున్నారు. మహమ్మదీయులుకూడా దీన్ని చాలా
 తప్పుపనిగానే చెప్పి దూషించారు. కాబట్టి
 యీ పని నేను చేసేదిలే”దనే టప్పటికి—“ఆ
 పద్ధతిని యీ మార్గాన్ని వెళ్ళడానికి అవకాశం
 లే”దని ఆ పురుషుడు “ఖడేరావు” చెప్పడం
 తోటే మన పరమార్థవేది అనుకున్నాడుగదా
 యేమనంటే! “వున్న మార్గాలేమో నాలుగే
 కనపడతాయి, నాలుగింటిలోనూ నాలుగు ప్రతి
 బంధకాలూ సిద్ధమయినాయి. వీట్లల్లో స్థూల
 సూక్ష్మాలు విచారిస్తే కొంత వీలుగా వున్నది
 కల్లుపుచ్చుకోవడమే. యేమంటే! యిందులో
 హింసాదోషంలేదు, యిది వొక చెట్టునుండి
 పుట్టిది, పూర్వులయితే దీన్నికూడా నిషేధించారుగాని
 నిషేధించినా దీన్ని అంగీకరించడంలో
 గుడ్డిలో మెల్లగావుండడంచేత ఆటే
 తప్పుగా తోచదు. అంగీకరించని పక్షాన్ని

మోక్షానికి వెళ్లడానికి యింకో తోవ కనపడడమే లేదుకదా! అని చర్చించి యెట్టకేలకు మనస్సు సమాధానపటచుకొని ఆమద్యాన్ని నే విం చ డం తో ట ట్టు గా నే అంతకు ముందు వుండే విజ్ఞానం యెక్కడికో పటాపం చ్చలై పాటిపోయింది. దానితో వెనక చూచిన మేకపోతును చంపి మాంసభక్షణ చేయవలసి వచ్చింది. దానితో “తాటితో దబ్బనం”గా ఆనర్వాంగనుందరి అవనరం అయింది. పిమ్మట ఆవిడతో జూదం ఆడడంకూడా అవసరమయింది. తుట్టతుదకి “సీవిమోక్షోహి మోక్షః” అనే నాశ్యానికి ప్రథమోదాహరణంగా మన ముముక్షువు పరిణమింశాఁడు. మహమ్మదీయులలో ప్రాజ్ఞులవల్ల విన్న యీ యతిహాసంవల్ల తేలిన సారాంశం - అన్ని దుర్వ్యసనాలకున్నూ మూలకందం సురాపానమే అని స్పష్టమయింది. కాబట్టి పానం వర్జించడం మహమ్మదీయులకూడా అంగీకారమే. యూరోపీయులు కూడా దీన్ని వర్జించే విషయంలో అడ్డుతగలరు కాని వారిదేశంలో వుండే శీతోష్ణస్థితినిబట్టి మితంగా దీన్ని అంగీకరించవలసిందంటారు. కాని కొలదికాలంకిందట అమెరికాలోకూడా యీ మద్యపానాన్ని పూర్తిగా నిషేధించడానికి ఆరంభించారు. కృతకృత్యత్వాన్నికూడా పొందడమేతే జరిగిందంటాకాని మళ్లా ప్రారంభించినట్టు తెలుస్తూవుంది. ఆ ఖండంవారికిన్నీ మనకిన్నీ వుండే భేదం యేమిటంటే? మన ఆర్యులు యెంతో ఆలోచించికాని యేవిధినిన్నీ యేనిషేధాన్నిన్నీ అమల్లోపెట్టరు. పెట్టితే అది యుగాల కొలది నిల్చిపోవలసిందే కాని మళ్లా వెంటనే ‘నా బొడ్డు కు తూ’ అంటూ మారడం అంటూ వుండదు. మనవారు విధించే కార్యాలకున్నూ పుణ్యానికిన్నీ లంకినా ఆలాగే వుంటుంది. నిషేధానికిన్నీ పాపానికిన్నీ

లంకినా వుండితీరుతుంది. యీ విషయంలో మహమ్మదీయులుకూడా మన మార్గాన్నే చాలా వఱకు అనుకరిస్తారు. కాని మనం పాపమనుకొనే కార్యాలు చాలావఱకు వారికి పాపంగా కనపడవు - అందుచేత వాటిని వారు ఆచరిస్తూనే వుంటా రనుకోవాలి. యెక్కువ ప్రాజ్ఞతకల వాళ్ళతో ప్రసంగిస్తేమాత్రం మతవిషయంలో వుండేవిశేషాలు కొన్ని కర్మకాండబాపతు తప్ప యితరాచారాలలో మనకున్నూ వారికిన్నీ అంతగా భిన్నాభిప్రాయాలు కనపడవు-దయాసత్యశ్రే చాలు మూడింటిలోనూ మూడవదానిలో వారికిన్నీ ఆర్యులకున్నూ చాలాభేదం కనపడుతుంది - ప్రస్తుతం మనక్కావలసింది పానాన్ని గూర్చిన నిషేధం—నేను వుదాహరించిన యతిహాసాన్ని బట్టిచూస్తే మహమ్మదీయులు పానాన్ని పూర్తిగా నిషేధించేవారే - మన ఆర్యులలో యెప్పుడో యిత్వాకులకాలంలో ఈ పానం బ్రాహ్మణులు కూడా మంచినీళ్ళతో పాటు ఆమోదించినట్లు కనపడుతుంది. కాని దీనివల్ల వచ్చేనష్టిని స్వానుభవంచేత కనిపెట్టి శుక్రాచార్యులు నిషేధించినట్లున్నూ భారతంవల్ల స్పష్టమవుతూవుంది.

క. “భూసురు లాదిగఁ గల జను

లీసుర నేవించిరేని యిది మొదలుగఁ బా

పాసక్తిఁ బతితు లగుదురు

చేసితి మర్యాద దీనిఁజేకొనుఁడు బుధుల్.”

యిందులో వున్న “ఇది మొదలుగ” అనే పదంవల్ల అంతకుముందు మద్యపానం మహాపాతకాల్లో చేరలే దనుకొందామా? అయితే మహాపాతకాలు నాలుగే కావలసి వుంటుంది. కాబట్టి ఆ పదానికి అంత ప్రాముఖ్యం యివ్వడానికి వల్లపడదు. యీ కథలన్నీ అర్థవాదలు. మొత్తము మద్యపానం నిషిద్ధమనియ్యేవే మనం తెలుసుకోవలసింది. కాని రాజర్షు లనిపించుకొనే కుటుంబాలలో జన్మించినవారుకూడా శృంగారరసాను

భవానికి అంగుగా దీన్ని ఆమోదించినట్లు మహాకవుల గ్రంథపోకడలు విశదపఱుస్తూ వున్నాయి. కాని సంసారు లనిపించుకొనే సంపన్న గృహస్థులు దీన్ని ఆమోదించినట్లు కనపడదు. సంపన్న గృహస్థుల శృంగార రసానుభవానికిన్ని తదితరుల శృంగారానుభవానికిన్ని రతిరహస్యాదిగ్రంథాలు యెంతో భేదం కనపటిచి వున్నాయి. — “పురుషభావ వషట్కృతి వర్జితం వనితయా నిజయా సుకృతీ కృతీ, మణితహీన రతోత్సవమాచరేత్” వగయిరాళ్లోకాలుచూడఁదగు—మద్యపానంచేయడం తప్పనే బ్రాహ్మణ జాతి మనదేశంలో దానిసానంలో మఱోవస్తువును సేవిస్తూవున్నట్లు అంతగా కనపడదు. మద్యపానం శుక్రనికాలన్నుంచిన్నీ నిషేధింపబడుతూనే వుంది. కాని సశించినట్లుమాత్రం లేదు. పయిగా వృద్ధికూడా పొందిందేమో? జారత్వ చోరత్వాదులకన్న దీనికి యెక్కువ గౌరవం మనవారు యివ్వరు. యూరపుఖండవాసులు మితిమీరితే పానాన్ని మనతోపాటుచూస్తారే కాని మితిలో వుంటే దానిజోలికి పోరు.

ఈ మత్తుపదార్థాలనుండి తప్పించడ మనే మిషతో ప్రభుత్వంవారు దృవ్యార్జనచేసినట్లు పూర్వం కనపడదు. అందుకు ఆరంభించింది మహమ్మదీయ ప్రభుత్వం అని తోస్తుంది. “ఆబ్కారీ” అనే మాటవల్ల యిది తెలుస్తూ వుంది. కాని ఆప్రభుత్వం నల్లమందు, గంజాయి వగయిరాలకు విశేషించి పన్ను విధించినట్లు కనపడదు. నాచిన్నతనంలోకూడా వీట్లకు పన్ను లేనట్టే యిప్పుడుకూడా మన్యంలో వుండేవాళ్లకు కాబోలును యీపన్ను లేదని చెప్పుకుంటారు.

స్త్రీలలోకూడా తాగుమోతులులేకపోలేదు. గాని స్త్రీలలోకన్న పురుషులలో యీ తెగ విస్తారంగా వున్నట్లు తెలుస్తుంది. అందులో కూలిజనంలో యిది మిక్కిలి యెక్కువ. ఆకూలి జనంలోనున్నా మన ప్రాంతాల్లో వుప్పర్లుసంపా

దించుకునేకూలి కొంచెం అదనంగానే వుంటుంది కాని అది సర్వమూ దీనికిందే వినియోగం. పంచమహాపాతకాలలో చేరిన యీతాగుడు పూర్వకాలంలో అగ్రజాతులలో లేనేలేదనిచెప్పడానికి సందేహం లేదుగాని యిటీవల పడమటి గాలి సోకిన తరువాత దీనికి అగ్రజాతులేమి జమిందార్లేమి పూర్తిగా అలవాటుపడ్డారు. యెంతో యోగ్యులైన జమిందార్లు, స్త్రీడర్లు వకరేమిటి? ఐశ్వర్యం వున్నవాళ్లు చాలామంది దీనివల్ల మానప్రాణాలుగోలుపోవడం నేను కల్లారా చూచివున్నాను. వారివారిపేర్లు యిందుదాహరించడం న్యాయంకాదు. కాబట్టి వుదాహరించలేదు. పాణిగృహీతలో వకపద్యం దీన్నిగూర్చి వ్రాయఁబడింది. దాన్ని వుదాహరిస్తాను.

శా. “అన్నా! వైనఁట! బ్రాందియంట! విసికీ

యం టక్కటా! నీకు నీ

విన్నాణం బెలు లబ్బెరా! ద్విజకులా

విరూఢియున్ బాసమున్

మున్నెచ్చో విన లేదు నీదుతలనే

మున్నె మహాపాప; ము

చ్చిన్నం బయ్యె గులమ్ము నీకతన,

నీ! నీ! గోత్రవిధ్వంసకా!”

యజ్ఞయాగాదులు చేసిన సత్కులమందువుట్టి పైపద్యానికి ప్రథమలక్ష్యంగా మాటిన పాశ్చాత్య వాసనావాసితు లెందఱో మనదేశంలో వున్నారు. యీ మద్యపాననిషేధం గనుక తుద నెగ్గితే అట్టివారంతా మంచిస్థితికి వస్తారనడానికి సందేహంలేదు.

మద్యపానం సశించడానికూడా యుక్తాయుక్తజ్ఞానమే! అట్టియుక్తాయుక్తజ్ఞానం ప్రతి మానవవ్యక్తికిన్నీ కలిగించాలంటే అది కష్టసాధ్యమేకాదు; కేవలమూలసాధ్యమే అన్నమాట. అందుచేతే గాంధీమహాత్ముడు నిర్బంధవిధానాన్ని మద్యపానం విషయంలో అవలంబింప చేసేటట్లు తోస్తుంది.

మద్యపానమువలన కీడులు

1. మద్యము మనుష్యులబుద్ధిని, శరీరమును పాడుచేసి దుర్బలముగాచేయును. అది చెట్టునుండి లభించినవస్తువేయైనను మంచిదని ఋజువుచేయుటకు కారణములులేవు. మీదుమిక్కిలి మత్తును కలుగజేసి ఘోరమైన దుష్టకృత్యములను జేయించును. అనరాని మాటలను ఆడించును. దొంగతనము, దుర్మార్గము, నిర్దయ, చెడునహవాసము, చెడువాసన, అనేకములైన రోగములు మొదలగు అనేక దుర్గుణములు దీనియందు యిమిడియున్నవి. కల్లును అనాగరికులును, అపరిశుభ్రముగానుండువారును అగు మనుష్యులే గీయుదురు. కొన్నిచోట్లయందు కల్లుగీయునప్పుడు నీళ్ళులేక గీచువారు తమ మూత్రమును యుపయోగించి చెట్టునుగీయుదురు. ఈ విషయము మా ప్రాంతములందు ప్రత్యక్షముగా విచారించి తెలుసుకొన్నాము. మరియు, ఔంపరెన్నుకమిటీవారు పరిశోధనచేసి కనుగొనియున్నారు. గీచిన చెట్టునకు ముంతనకట్టిన తరువాత ఆ ముంతకు సరిగా చెట్టుపైన కాకులు, గొడ్డలు, గువ్వలు, గుడ్డగూబలు, మొదలగు పక్షిజాతులు వ్రాలి తమ మలమూత్రములను ముంతలోనుండు కల్లులోనికి విడుచుటయు సంభవించును. గాలిలో పైకెయ్యగరునట్టి క్రిమికీటకాదులును, బల్లి, తొండ మొదలగు ప్రాకెడు జంతువులును అందు పడి మరణించిన వాటి శవములు కుళ్ళి దుర్గంధము వచ్చుచుండును. కల్లునుదింపి ఆ ముంతలలోనికల్లును వడియబోయినప్పుడు మురికి గుడ్డలలోపడియబోసి ఆ గుడ్డలను గట్టిగాపిండుదురు. అప్పుడు కల్లులో చచ్చి కుళ్ళిపడియున్న తొండ, బల్లి, క్రిమికీటకాదుల శరీరములు ఆ గుడ్డయొక్క వత్తిడిచేత చూర్ణమై వాటిలోని సారమంతయు కల్లులోనికి దిగుచున్నది. ఒకానొకచోట చెట్టు

నకు కట్టియున్న ముంతలోనికి ఒకపాము చచ్చి పడియుండగా వడియగట్టువారు ఆ పామును చూడకనే వడియగట్టియుండిరట. చూడుడు. ఇంతటి అపరిశుభ్రమైన అనవ్యాయోగ కల్లును త్రాగుట మంచిదని వీరు యెటులచెప్పిరో నాకు బోధపడలేదు.

2. ఇక కల్లుపీచాలలోను, తోలుసంచులలోను నింపబడి ఈడిగవానియింటికిని కల్లుఅంగడికిని యెట్లువచ్చుచున్నదో విచారితము. కల్లును ఈత చెట్లదగ్గరనుండి గాడిదెలు, లేక గుట్టములపై నను, బండ్లపై నను నీచజాతివారు తోలుకొని వచ్చుచుందురు. వారిశరీరమును, బట్టలను మనము చూచినయెడల దుర్వాసన గొట్టుచుండును. భోజనముచేయునప్పుడు తలంపునకు వచ్చినయెడల అన్నముతినుటకుగూడ అనవ్యాయోగముగా నుండి తినిన అన్నముకూడ వమనమైపోవును. అట్టివారు కల్లునుతోలుకొని వచ్చుచుందురు. చేతెడు పొడవుగల వెదురుగొట్టముగాని, ఆముదముగొట్టముగాని తయారుచేసికొని తమదగ్గరనే యుంచుకొందురు. బండిపై నవీపాతో కల్లును తోలుకొనివచ్చుచు త్రోవమధ్యలో పీపారంధ్రమునకు వేసియున్న బిరడానుతీసి గొట్టము యొక్కకొనను కల్లునందుంచి మరియొకకొనను నోటియందుంచుకొని పీపాలోనికల్లును పీల్చుకొని త్రాగుదురు. అట్లు త్రాగునప్పుడు వారినోటి జొల్లుతో కూడినకల్లు మరల పీపాలోనికి చేరుచున్నది. వారినోరు మిక్కిలి కంపుకొట్టుచుండును. ఇంతలో వారివలెనే అనవ్యాయోగమైన వారి స్నేహితులుఅనేకులు ఆ గ్రామమునుండియును, చుట్టుప్రక్కల పల్లెలనుండియునుకల్లుబండికె అడ్డముగాపోయి వీరును ఆగొట్టముతో కల్లును త్రాగుదురు. అట్లు త్రాగునప్పుడును ముందు త్రాగినవాడు నోటియందుంచుకొన్న గొట్టము యొక్క కొనను కల్లు పీపాలోనికివేసి పీపాలోని గొట్టమును తన నోటిలోనికి యుంచుకొని త్రాగును. అట్లు త్రాగినచో మొదటివాని

యెంగిలి తనకు అంటదని రెండవవాని భావము. అందరును యిటులనే చేయుదురు. అనగా అందరి యెంగిలి కల్లుపీపాలోనికి కలియును.

3. ఇక కల్లు అంగడివద్ద జరుగుసంగతి విచారితము:—నానాజాతులవారును, అనేక గ్రామములవారును, స్త్రీ, పురుష, బాల, బాలికలును కుంటి, గుడ్డి, మొదలగు వికలాంగులును, క్షయ, కుష్టు, మొదలగు అనేక రోగములతో చేరినవారును, నాగరికులును, అనాగరికులును, చదివినవారును, చదువనివారును, అనేకమతములవారును, వారు, వీరను భేదములేక సమస్త జనులు కల్లంగడియొద్ద చేరుదురు. ఒకరు త్రాగిన ముంతతోనే మరియొకరు త్రాగిచుందురు. ఒక ముంతలోనే అనేకులు త్రాగినందున ఆముంత యొక్క కంతమునకు త్రాగినవారి జొల్లుఅంటుకొని దట్టముగా జిగటజిగటగా మినమినలాడుచు యీగలుముసురుచు అనన్యముగానుండును. ఆముంతనే పరమపవిత్రమైనదని మ్రొక్కి దానిని నోటియందుంచుకొని కల్లుత్రాగుదురు. ఇందువలన అనారోగ్యము, అశుభ్రము, రోగములు వ్యాపించుట, దుష్టప్రవర్తనము, దొంగతనము, వ్యభిచారము, సోమరితనము, కాలమును వ్యర్థముచేయుట, అజ్ఞానము, దుష్టసాంగత్యము, వదరుబోతుతనము, మొదలగు దుర్గుణములన్నియు త్రాగుబోతు తలపై నెక్కి నాట్యముచేయుటను ప్రత్యక్షముగా చూచుచుండియు కల్లుద్రావుట మంచిదని యువస్వసించుట కేవలము అజ్ఞానముకాదా? ఇదియేకదా కల్లు అమృతవారిచరిత్ర.

త్రాగుబోతుల లక్షణములు

1. దరిద్రము:—త్రాగుబోతు, తనపూర్వులునంపాదించిన యాస్తిసంతయు పాడుచేసి భార్యాబిడ్డలకు తినుట కన్నమును, కట్టటకుగుడ్డలును, లేక పోలాపించుచుండగా అప్పులపాలై

ఘోరదరిద్రమునకు నిలయమై యుండునటుల తనగృహమును మిక్కిలి భయంకరమగు సరకమువలె చేయును.

2. మత్తు:—కల్లంగడికి వెళ్ళునప్పుడు తెలివి తేటలుకలిగి, సహజమైన మనుష్యలక్షణములతో నుండును. అంగడిలో కల్లుత్రాగి యింటికివచ్చునప్పుడు వానియందున్న మనుష్యలక్షణము నశించి కైపు తలకెక్కి త్రోవలేనిచోటనడచుచు, మనుష్యులులేనిచోట మాట్లాడుచు, కనబడినవారిని బండమాటలాడుచు, సొక్కుచు, సోలుచు, తిట్టుచు, తిట్టించుకొనుచు, కొట్టుచు, కొట్టించుకొనుచు, జలదారికాలువలలో పడుచు, దొర్లుచు, లేచుచు, కక్కుచు, వెక్కిరించుచు, పెద్దభూతములై యింటికివచ్చెదరు.

3. పిశాచత్వము:—మనుష్యులు మన్యపానముచేయుటవలన తమ మనుష్యత్వమును పోగొట్టుకొని తప్పక పిశాచు లగుచున్నారు. ధనమునిచ్చి దయ్యమును యింటికి గొనివచ్చినటుల తమ ద్రవ్యమును వ్యర్థముగా పాడుచేసి బుద్ధి నష్టమై వెట్టిచేష్టలు చేయుచుందురు.

4. సోమరితనము, (5) అనూహ్యకాలమును నష్టముచేయుట, (6) ద్రవ్యనష్టము, (7) మాననష్టము, (8) రోగములుగలుగుట, (9) దుర్బలత్వము, (10) అజ్ఞానము, (11) స్వజ్ఞానమానము, (12) అందరియెడ ద్వేషము, (13) జ్ఞాపకశక్తిని ధైర్యమును గోల్పోవుట, (14) నజ్జనులగువారి సాంగత్యమువడలుట, (15) కూర్మిలను సీచులను సేవించుట, (16) కులభిష్టత్వము, (17) ధర్మము అధర్మము కామము వీటిహాని (18) కష్టము.

పై దుర్గుణములు కలిగిన కల్లు మొదలగు మత్తుపదార్థములకు వివేకియగు వారలు దూరముగ నుండగనే కోటికోటి ధన్యవాదముల నర్పించి తొలగిపోవుట మంచిది.

బహిరంగ లేఖ

మహారాజరాజశ్రీ

శ్రీ చెన్నపురి నూతన మంత్రివర్గము

వారి దివ్యసన్నిధికి—

అయ్యా!

మీలో బహుబుద్ధిమంతులైన మంత్రిపుంగవులున్నారు. ఉత్తమమైన మీబుద్ధి నుపయోగించి ప్రజోపయోగమైన నూతన బిల్లులనేకములు జేయుచున్నారు. అందు “మద్యవాసనిహృల సము” అనుబిల్లు ప్రధానస్థానమాకరించినది. శ్రీచెల్లపిళ్లవారు దాని నాశీర్వాదించిరి. గాని, పాపము! వారి కలవాటగుటచే గాబోలును, “నల్లమందు”ను మినహాయించు మనుచున్నారు. శ్రీపరాత్పరుడు వారి ఆత్మలో ప్రవేశించి, ప్రకృతితత్వజ్ఞానమును వారి కవగాహనమొనర్చినచో, నల్లమందు పేరుగూడ వారుచ్చరించరని తలచెదను. సర్వజీవులతోబాటు తమకు గూడ విషవస్తుసేవన మనవసరమను మహద్విషయము శ్రీవేంకటేశాస్త్రిగా రెరుంగనిషయము గాదు.

ఆహార విహారాకృమముయొక్క పర్యవసానమే రోగమనియు, అట్టిరోగులే వ్యసనపరంపరలకు లొంగిపోవువారనియు, వ్యసనపరులకొక కల్లు, నల్లమందు, గంజాయి, భంగు, రంబు, బ్రాంది, ఊప్పు, కర్పూరము, యింజెక్షను, ఆపరేషను, ఏర్పాటులైనవనియుగూడ నెరుంగవలెను. అందుచే కృమముగా, కాఫీ, టీ త్రాగుడు లతిశయిల్లినవి. ఇట్లుండ మీరు నేలంజిల్లాలో, 1-10-1937 నుంచి కల్లు మానిపించి, కాఫీ, టీలు త్రాగించుచున్నారని ఆంధ్రీవారపత్రికలో జూచి, పొందిన ఆనందమునకంటె, పదిరెట్లెక్కువ విచారము ననుభవించితినిని చెప్పుట అతిశయోక్తిగాదు. ఇందలి సత్యవిచారణను

రామరాజ యోగిండులు

“యే సత్యనారాయణమూర్తి” గారో చేయగలరని తలుస్తాను. ఇదివరలో కల్లుత్రాగుబోతు సిగ్గు సిగ్గుగా, చాటుచాటున కల్లు త్రాగుచుండేవాడు. టీ త్రాగుబోతుకు సిగ్గు బిడియములు లేక, పగలల్లా వేళపాళలేక ఘనకార్యమాచరించుచుంటినని చంటిపిల్లలు, స్త్రీలు మున్నగు వారితో సహా, కాఫీ, టీలను త్రాగుట పరిపాటి అయినది. వ్యయమా, కల్లుకంటె, కాఫీకే యెంత మాత్రము తగ్గదు. ‘క’ కంటె ‘కా’కు దీర్ఘమెచ్చను సంగతి నెవరు కాదనగలరు. అర్థశాస్త్రపండితుల నడగండి ఆసంగతి నిరూపిస్తారు. పైగా క్షయ, తలపోటు, హృదయదౌర్బల్యము, అజీర్ణము, మూలశంక, రక్తక్షీణము, శుక్లవర్ణము, కుసుమ, కుష్టు మున్నగు దీర్ఘవ్యాధులెల్ల కాఫీత్రాగుబోతుల నాశ్రయించినట్లు గుర్తించగల ప్రకృతితత్వవేత్త లెరుంగుదురు. శ్రీగాంధీమహాత్ముడు వెట్టివాడై ప్రకృతి నాశ్రయించెనా? మీకు తెలియకపోతే, కాఫీటీలు మంచినో, చెడ్డవో, శ్రీగాంధీమహాత్ముడె నడగండి? ఆమహాత్ముడే మీ కా వస్తువుల నిజతత్వ మెరిగింపగలడు.

తాత్కాలికముగా కల్లు తీసివేసినచోట కాఫీ దుకాణము లుంచితిమందురా? కాలిలో ముల్లు తీసి కంటిలో దబ్బనము గుచ్చినట్లున్నదీ యేర్పాటు! గావున ప్రజల మన్ననలకు తగిన పాత్రత సంపాదించు దలంపున్నచో, వ్యసనకరములు, రోగ భూయిష్టములునైన సమస్త విషయములూ, ప్రజలచే మానిపించి, పుణ్యము గట్టుకొందురని మనవి చేయుచున్నాను. నన్ను విమర్శించు తలంపు మీకెవ్వరికి నుండక లోకమును బాగుచేయుతలంపే మీయంతరంగమున నెలకొనుటగాక!

“ఉత్తమోత్తమమైన ఉద్యమము మద్య నిషేధము

పోలీసువారు పికెటరులకు తోడ్పడుతారు

1920 లో కాంగ్రెసువారు అసహాయోద్యమమును ప్రారంభించినప్పటినుండియును వారు చేయదలచిన ముఖ్యకార్యములలో మద్యపాన నిర్మూలనముకూడా నొకటిగానుండెను. దీనిని గూర్చి ప్రచారముచేయుటవలన వేలకొలది పురుషులును, స్త్రీలును కారాగృహవాసమున కరుగుట, లాటిడెబ్బలను తినుట మున్నగుకష్టములకు పాలుపడియుండిరి. కావున మద్యపాన నిర్మూలనమును గూర్చి దీక్షగా పనిచేయుట కాంగ్రెసు మంత్రీవర్గములకు ముఖ్య కర్తవ్యమైయున్నది. మూడు ఏళ్లలోపుగా కాంగ్రెసు మంత్రీలు తమతమ రాష్ట్రములలో మద్యపానమును పూర్తిగా నిర్మూలించ గలుగుదురని భారత కాంగ్రెసు కార్యసంఘమువాదాశించుచున్నారు. తక్కిన రాష్ట్రములలోని మంత్రీలును స్వదేశ సంస్థానముల అధికారులును కూడ ప్రజలనితినీ మర్యాదను వృద్ధిచేసిందించు నిమిత్తము యీ కార్యక్రమమునే కొనసాగింపవలెనని కార్యసంఘమువారు కోరుచున్నారు.

ఈ తీర్మానము ఇటీవల వార్ధాలో జరిగిన భారత కాంగ్రెసు కార్యసంఘ సభలో నామోదింపబడెను. ఈ కార్యసంఘసభలోనిదివరకు అన్నిసంవత్సరములలోను ఆమోదింపబడిన అన్ని తీర్మానములకంటెను, యిదియే మిక్కిలి శ్రేష్టమైనదని నేను తలంచుచున్నాను. మద్యపాన నిర్మూలనము అత్యవసరము అని నుడువుట అందరికిని గూడా నొక ఘామేదా (శ్రేష్టము)గా నేర్పడినది. 1920 లో కాంగ్రెసువారి నిర్మాణ కార్యక్రమ

సంశయాత్మకము మహాత్ముని సమాధానము

ములో నిదియొక ముఖ్యవిషయముగా నుండెను. కావున నిపుడు కాంగ్రెసు మంత్రీలు ప్రభుత్వాధి కారమును వహించిన రాష్ట్రములలో మద్య పానమును పూర్తిగా నిర్మూలించుట ప్రధాన కర్తవ్యమే యగును. దీనివలన ఆరు రాష్ట్రములలోను ప్రభుత్వమువారి ఆదాయములో పదునొకండుకోట్ల రూపాయలు తగ్గిపోవుట నిజమే యైనను దీనిని వదలుకొనుటకు తగినంత ధైర్యము మంత్రులకు కలుగవలెను. మద్యపానమును నిర్మూలించినచో ప్రజలలో మిక్కిలి హెచ్చుమండికి నీతియును ధనమునుగూడ చాల అధికమగును. ఇప్పుడు ఘట్టుపదార్థములను వాడుచున్న లక్షలకొలది ప్రజల కుటుంబములవారు చాల కష్టముల ననుభవించుచున్నారు. మద్యపానమును నిర్మూలించినచో యిహ కుటుంబముల కన్నిటికిని అధికమగు సౌఖ్యము కలుగును. గాన మద్యపానమును నిర్మూలించెదమని కాంగ్రెసువారు ప్రజలకు వాగ్దానము చేసియున్నారుగాన దీని నిపుడు నేరవేర్పక తప్పదు. కాంగ్రెసువారికి నాలుగు రాష్ట్రములలో మెజారిటీలేదు. ఈ రాష్ట్రములలో నిపుడు మంత్రీవర్గముల నేర్పరచిన భారతీయులుగూడ మద్యపాన నిర్మూలనమునకు నిస్సంశయముగా పూనుకొందురనియే నేను హెచ్చుగా నాశించుచున్నాను. కాంగ్రెసు మెజారిటీగల రాష్ట్రములలోకంటె మెజారిటీలేని రాష్ట్రములలోనే మద్యపాన నిర్మూలనము మిక్కిల సులభముగా కార్యవ్యవస్థలనుగలగల సంస్థానములవారు మాత్రము మద్యపాన నిర్మూలనమున దీని పూనుకొనకుండురా?

“పదునొకండుకోట్ల రూపాయలను వదలుకొనుట మిక్కిలి కష్టము. మద్యపానమును నిర్మూలించినను త్రాగుబోతులు ఏదో యొకరీతిని రహస్యముగా త్రాగుచునే యుందురు. అప్పుడు ప్రభుత్వమునకు ఆదాయము తగ్గునేగాని మద్యపాన నిర్మూలనము కొనసాగదు. అందువలన నప్పటిస్థితి మరింత విషాదకరముగా నుండును.” అని పలువురు పలువిధములుగా మంత్రులను నిరుత్సాహ పరుచుచున్నారు.

ఇవన్నియు నిరాధారములగు సంశయములు. ప్రజలలో మిక్కిలి హెచ్చుమంది మద్యపానమును నిర్మూలించ వలెనని మిక్కిలిపట్టుదలతో నున్నారు. కావున నిది ఆరుమాసములలోనే నిర్మూలనము కాగలదు. మూడు వత్సరముల వరకును ఆగవలసిన అవసర ముండదు. ఈ ఏడు రాష్ట్రములలోను మద్యపానము పూర్తిగా నిర్మూలించ బడినయెడల తక్కిన రాష్ట్రముల వారును సంస్థానాధిపతులును యిప్పుడు దీనికి పూనుకొనక పోయినను అప్పుడు తప్పనిసరిగా పూనుకొన వలసియే యుండును.

కావున నీ విషయమున నిండియాలో అన్ని రాజకీయ పక్షముల వారును యూరోపియనులును మాత్రమే కాకుండ ప్రపంచములో అన్ని దేశముల ప్రజలలోను ధీమంతులందరును ఈ యుద్యమముపట్ల మనః పూర్వకముగా సానుభూతిని వెల్లడించుచు తోడ్పడవలెనని కోరుటకు మాకు హక్కు కలదు. ఈ శతాబ్దములో ప్రారంభించబడిన నైతికోద్యమము లన్నిటిలోను ఇదియే మిక్కిలి శ్రేష్టమైనది.

మద్యపాననిర్మూలన మనగా ప్రజలలో నత్యధిక మగు నైతిక ప్రభావమును కలిగించుటయే. కల్లు సారా దుకాణములను మూయించుట దీనికి

ఉపక్రమణము మాత్రమే. ఇప్పుడు కోట్లకొలది బీదవారును వేలకొలది ధనవంతులునుగూడ కల్లు సారా మున్నగు నిషావస్తువుల నుపయోగించుచు తమ శరీరములకును తమ కుటుంబములకునుగూడ మిక్కిలి గొప్పనష్టమును కలిగించుచున్నారు. గాన మన దేశమునందలి ప్రజలలో నిషావస్తువుల నుపయోగించెడువారొక్కరును లేకుండచేయుటయే దీనికి ఉపసంహారము. అంతవరకును యీ యుద్యమమును కొనసాగించుచునే యుండవలెను. ఇందులకు అవలంబింపదగిన కార్యక్రమమును హరిజనపత్రికలో ప్లీక్లీనోట్సు అను శీర్షిక క్రింద మహాదేవదేశాయి వివరించియున్నను యీ కార్యక్రమము చాల ముఖ్యమైనదగుటచే దానిని నేనుగూడా నిచట వివరించుచున్నాను.

1. ప్రతి రాష్ట్రములోను కల్లు సారా నిషావస్తువుల దుకాణములున్న స్థలములను తెలుపునట్టి పటములను తయారుచేయించుట.

2. ఇప్పుడు యియ్యబడిన లై సెన్సుల కాల వ్యవధి ముగియగానే వాటినిన్నిటిని మూసివేయించుట.

3. ఎక్సయిజుశాఖవలన ఆదాయము వచ్చుచుండునంతకాలమును ఆ ఆదాయమును మద్యపాన నిర్మూలనముకొరకు మాత్రమే యుపయోగించుట.

4. ఇదివరకు కల్లు సారా దుకాణము నిర్మించిన తావులలో వాటిని పెట్టినవారు యిటుపైని వారి కిష్టమున్నచో ఆస్థలములలోనే ఉపాహార గృహములను ఆరామగృహములను (రిఫ్రెష్ మెంటు రిక్రియేషను) యేర్పరచునట్లు చేయుట.

5. ఇప్పుడు ఎక్సయిజుశాఖలో నుద్యోగులుగా నున్నవారిని ఇటుపైని రహస్యముగా సారాను తయారుచేయుట రహస్యముగా త్రాగుటమున్నగు

పనులు జరుగకుండ చూచుటకు నియమించుట.

6. ఉపాధ్యాయులును విద్యార్థులును ప్రతిదినమును కొద్దికాలము మద్యపాననిర్మూలన ప్రచారమును చేయించుండవలెనని కోరుట.

7. త్రాగుట నల్లమందువేయుట మున్నగు దురభ్యాసములకు అలవాటుపడినవారికి బోధించి వారిని సన్మార్గమునకు తెచ్చుటకు స్త్రీలు సంఘముల నేర్పరుపవలెనని కోరుట.

8. ఏకకాలమునందే సంస్థానములలో గూడ నీపనిని ప్రారంభించునట్లు చేరువనున్న సంస్థానాధికారులను కోరుట.

9. త్రాగుడు మున్నగు వాటికి అలవాటుపడినవారికి ఆ అలవాటులను తప్పించుటలోను వారికి తగిన ఆరోగ్యకరములగు పానీయములను నిర్మించుటలోను తోడ్పడవలెనని డాక్టరులను కోరుట. అవసరమైనచో డాక్టరులకు వేతనములనిచ్చి వారిచేత నీపనులను చేయించుట.

10. మద్యపాన నిర్మూలనమునుగూర్చి యిదివరకు పనిచేయుచున్న సంఘములు (ఔపరెన్సుఅసోసియేషను) మరల శ్రద్ధగా పనిచేయునట్లు ప్రోత్సహపరచుట.

11. కార్మికులు విస్తారముగా పనిచేయునట్టి మిల్లులు ఫ్యాక్టరీలు మున్నగు పారిశ్రామిక సంస్థల యజమానులు తమ యంత్రశాలలలో పనివాండ్రో యుపయోగము నిమిత్తము ఉపహారగృహములు పతనమందరములు ఆరామగృహములు మున్నగు వాటి నేర్పరుపవలెనని కోరుట.

12. ఇప్పుడు కలునిమిత్తము చెల్లునుగీయుచున్న వారిచేత యిటుపైని తీయ్యకల్లు నిమిత్తమును జెల్లమునిమిత్తమును చెల్లును గీయించుట. కల్లు

నిమిత్తము చెల్లును గీయుటలోను తీయ్యకల్లు జెల్లముల నిమిత్తము చెల్లునుగీయుటలోను భేదమున్నదని నాకు తెలిసినది.

ఇప్పుడు ఎక్స్‌యిజుశాఖవలన వచ్చుచున్న ఆదాయమును విద్యాశాఖనిమిత్తము వ్యయపరుచుచున్నారు. మద్యపాననిర్మూలనమును ప్రారంభించినచో నీ ఆదాయము తగ్గిపోవును. అప్పుడు విద్యాశాఖ వ్యయములను తగ్గించవలెను విద్యాశాఖ స్వయంసహాయముగా నుండగలదను గట్టి నమ్మకము నాకున్నది. కాని అందులకు కొంత కాలమువట్టును. ఇప్పుడు జరుగుచున్న వ్యయములను నిలుప వీలులేదు గాన యీ నష్టమును పూర్తిచేయుటకు యితరవిధములుగా ఆదాయము లభించవలెను. మరణనుంకములు, పాగాకు మీద (బీడీలమీదగూడ) పన్ను వేయుట, మున్నగు పద్ధతుల నవలంబింపదగునని నే నిదివరకే సూచించియున్నాను. ఇది సాధ్యముకాదని తలచినచో కొద్దివాయిదాలపద్ధతి ఋణములను తీసుకొనవలెను. అదియును సాధ్యపడనిచో సైనిక వ్యయమును తగ్గించి ఆ ధనమును రాష్ట్రములకు పంచిపెట్టవలెనని ఇండియా దొరతనము వారిని కోరవలెను. దేశములో శాంతిని నెలకొల్పుటకు సైన్యము లవసరములేదని రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వములవారు స్పష్టపరచినచో ఇండియా దొరతనమువారు వీరికోరికను నిరాకరింపజాలరు అని మహాత్ముడు వ్రాసెను.

అసహాయోద్యమ సమయమున స్త్రీలును పురుషులును సారాదుకాణములపద్ద పికెటింగు చేయుచుండిరి. అప్పుడు పోలీసువారు వారిని కొట్టి చెరసాలలలో పెట్టుచుండిరి. ఇప్పుడు పోలీసువారు పికెటింగుచేయువారికి తోడ్పడెదరు. కాని త్రాగుబోతులకు తోడ్పడరుగాన త్రాగుబోతులు వెనుకటివలె దౌర్జన్యమును చేయ వీలులేదు.

ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు డాక్టరులు స్త్రీలు మున్నగు వారందరును మద్యపాన నిర్హార నముకొరకు శక్తివంచనలేకుండ పనిచేయవలెను. మద్యపానమును పూర్తిగా నిర్హరించుట, రాష్ట్రములలో శాంతిని నెలకొల్పుటకు సైన్యములవసరములేదని స్పష్టపరుచుట— ఈరెండు పనులను మనము చేయగలిగినచో ప్రపంచమునందు యిదివర కెన్నడును కలిగియుండనట్టి అత్యధిక మగు గౌరవ మిపుడు భారత దేశమునకు కలుగ గలదు.

ఔరపరెన్న అసోసియేషను లన్నియు నిపుడు నిద్రించుచున్నవి. ఇవి మరల మిక్కిలి చురుకుగా పనిచేయవలెను.

ఎక్సైజుల ఆదాయమును మద్యపాన నిర్హార నముకొరకు మాత్రమే వినియోగించవలెను. అప్పుడవి సార్థకమగును. మురికినీటిని గండానది లోనికి పోనిచ్చినచో మురికినీరుగూడ పవిత్రమగు నట్లు ఎక్సైజు ఆదాయమును మద్యపాన నిర్హార నమునకు వినియోగించినచో అది సద్వినియోగమే యగును.

సారా కంట్రాక్టుదారులను దుకాణదారులను పిలిచి వారు లాభకరములగు యితర వ్యాపారములను చేయుటనుగూర్చి వారికి బోధించి వారికి సలహానిచ్చి సహాయమునుగూడ చేయవలెను. ఫ్యాక్టరీలలోను పోలములలోను పనిచేయువారు కల్లు సారాలను త్రొగట మానివేసి దానికి బదులుగా కాలుషాను బెల్లమును కాలుషాను నీరుల్లిపాయలును తినినచో శీతకాలములో ఊచిపనిచేయునని నేను స్వయముగా చూచియే తెలుపుచున్నాను. ఇప్పపువ్వులతోగూడ కల్లు చేసెదరు. అటుల కల్లుచేయకుండ ఇప్పపువ్వులను ఉడికించకుండ తినినచో అధికమగు శక్తి కలుగును.

కార్మికులు పనిచేయుకాలములలో మార్పులు జరుగవలెను. 1. కష్టమైనపని చేయవలసిన వారికి కాలము చాల తక్కువగానే యుండవలెను. 2. వీపాలును రిక్షాలును లాగెడువారికి బరువుకు పరిమితియుండవలెను. 3. మిక్కిలిబరువుగల సామానులను మోయునట్టి పనిని ఉదయమునను సాయంకాలమునందును మాత్రమే చేయవలెను గాని మధ్యాహ్నముచేయగూడదు. 4. వేసవికాలములో ముఖ్యముగా మధ్యాహ్నము 12, 2 గంటలమధ్య విశ్రాంతియుండవలెను. లేదా నీడ పట్టిన తేలికపనులను చేయించవలెను.

గ్రామములలో పోలములలో పనిచేయవలసిన వారు ఉదయమున 5½ మొదలు 10½ వరకును సాయంకాలము 3 మొదలు 6 గంటల వరకును మాత్రమే పనిచేయవలెను. మలయామున్నగు దేశములలో (స్ట్రేయిట్సు సెటిలుమెంట్సు) ఈ పద్ధతియే అమలులోనున్నదని నేను వింటిని. మన దేశమున నామకల్లులో ఈపద్ధతిని నేను స్వయముగా చూచితిని. వేసవిలో పోలములలో కళ్ల ములలో ఘాత్యమును నూర్చెదరు. అప్పుడు ఒక పందిరిని వేసినచో ఎండతగిలదు. అప్పుడు దుమ్మునలుసులు ఒంటిమీదపడును. అది కష్టముగానుండును. వారు చొక్కాలను తొడుగుకొనినచో ఈబాధ తొలగును.

సబ్బాగింజలను నీళ్ళలో నానవేసి దానిలో బెల్లమును నిమ్మపండురసమును చేర్చి త్రొగినచో శరీరమునకు చలువచేయును. శక్తిగూడ కలుగును. పుల్లని మజ్జిగలో నీళ్లుకలిపి దానిలో ఇవ్వుమున్నచో శొంఠిపొడి లేక నిమ్మరసమును ఉప్పునుచేర్చి త్రొగినచో చాల హాయిగానుండును. - అని మహదేవ దేశాయిగారు వాగిసిరి.

(హరిజను 28-8-37)

వ్యాధి చరిత్రలు

1. వ్యాధి త్రయము

నాది గుంటూరుజిల్లా, రేపల్లితాలూకా, జంగాలవారిపాలెం. నావయస్సు సుమారు 20 సంవత్సరములుండును. కొంతకాలముక్రిందట నాకు గనేరియావ్యాధి సంక్రమించినది. దానితో నేను యమబాధ పడుచుండెడివాడను. మూత్రమునకు వెళ్లునప్పుడెల్ల విపరీతమగుచురుకు మంటగా నుండెడిది. ఒక్కొక్కప్పుడు మూత్రమేరాక చాలా కష్టపడుచుండెడివాడను. పంచలోపల యెన్ని గోచీలు పెట్టుకున్నను రక్తముతో తడిసిపోవుచుండెడివి.

ఈ విషయము మాపెద్దలకు తెలియనీయకూడదన్న నుద్దేశముతో నేను పడగల పాట్లన్నియు పడితిని. చివరకు నాగోచీలను స్వయముగా నేనే గుంజుకొనుచుండెడివాడను. చాటుచాటున అనేకమందులను సేవించితిని. నే నెన్ని పాట్లు పడినను వ్యాధి నిర్మూలముకాలేదు. ఇంతలో వేసవి కాలము పోయి వర్షాకాలము వచ్చుటచే కాబోలు వ్యాధియొక్క తీవ్రత కొంతవరకు శమించినది. వ్యాధియొక్క స్వభావముచేతనో, లేక నేను చంచలచిత్తుడ నగుటచేతనో, నాకిట్టియవస్థ సంపాదించినను, నేనింకను దుష్టముగా తిరుగుచుండెడివాడను.

ఇట్లుండ కొలదికాలములో, లింగముయొక్క చర్మముక్రింద పోకమీద కొన్ని చిన్నచిన్న పొక్కులులేచి క్రమముగా చెదపురుగు తినివేసి నట్లుగా తినివేయుట ప్రారంభించినది. ప్రథమమున అదేమో తెలియక కొందర ననుభవనీయులను ప్రశ్నింపగా నది కొరకుడనియు సుఖ వ్యాధులలో నదిఒకటనియు తెలియజెప్పిరి. దాని బాధ నేను వర్ణింపలేను. నాలాంటి బుద్ధిమంతులకు ననుభవపూర్వకముగా నవస్థపడినవారికి

తెలిసియుండునుగాని తదితరుల కాబాధ యిట్టిదని తెలియజెప్పుట దుస్సరము

గోరుచుట్టుమీద రోకటిపోటన్నట్లు నేసీరెంటితోనే యవస్థపడుచు నాలో నేనే కృంగి కృశించి పోవుచుండగా నొకరోజున అకస్మాత్తుగా దేహమంతయు నొకవిధమగు యెర్రటి దద్దురులేచినది. ఇకదానిని దాచుట నాకు వలస పడినది కాదు. మూడురోజులవరకు దానిని మావారు తడవరగా భావించి ఏవిధమగుచికిత్సయుచేయించక ఊరకొనిరి. కాని యాదద్దురు దినదినాభివృద్ధిపొంది దేహమంతయు వ్యాపించిపోయినది. ఇక దానిని చూచినవారందరు సనామేహమనుచు వచ్చిరి. ఈకాలపుపిల్లలందరికంటే నేను చాలా బుద్ధిమంతుడ ననుకొనుచున్న మావారు ప్రథమమున దీనిని విశ్వసించలేదు. కాని నన్ను చూచినవారందరు ఏకగ్రీవముగా నది సనామేహమని సిద్ధాంతీకరించుటచే చివరకు విధిలేక మావారుకూడా వప్పుకొనవలసి వచ్చినది. మాకుటుంబమునకు నే నొక్కడనే మగకుట్టవాడను; అందువల్ల వారందరిప్రాణము లొకెత్తు, నన్నొకెత్తుగా భావించి కంటికి రెప్పలాగ పెంచుకొనుచున్నారు. కావున నిక మావారి దుఃఖమునకు మేరయేలేదు. దానిని మీ రూహించుకొనవలసినదే కాని నే వర్ణించి వ్రాయజాలను. నా దేహచ్ఛాయ పసిమిరంగు. నేనంత పొడగరిగాను, అంత పొట్టిగాను. దేహమున కనువగు చక్కటి యవయవ కూర్పుగలిగియుంటిని. లోగడ కొంతకాలము వ్యాయామముచేసి యుండుటచే కొంతవరకు మంచికండరపుష్టికూడా కలిగియుంటిని. అందువల్ల నొకవిధముగా నే నందగాడ ననియే చెప్పుకొనవలసియుండును.

ఈ వ్యాధులతో నట్టి సుందరమగు రూపమంతయునశించి ఒక విధమగు వికృతాకార మేర్పడినది. దేహమంతయు నల్లబడిపోయినది. అచ్చటచ్చట పుండ్లుపడి వివరీతమగు దుర్గంధముకొట్టినారంభించినది. మరియు చిక్కిశల్యగతమైపోతినన్నచూచినవా రందరు ననహ్యించుకొని దూరముగా తొలగిపోవ నారంభించిరి. ఇక నేనుపడు దేహబాధయటుండ మానసికముగా నేనుపడ్డ వ్యధ యెంతని చెప్పగలను? నాకు తలెత్తుకొని నలుగురి ముఖములుచూచుటే చాలా కష్టమని పించుచుండెడిది.

మా వారికిగాని, నాకుగాని ఈవ్యాధులు శమించి మరల సక్రమముగా జీవించెదననియెడి యాస లేదు. కాని చేతనై సంతవరకు యేదో చికిత్సలు చేయించుకొనవలయునుకదా! అందువల్ల మా ప్రాంతమందున్న శ్రీ యోగాశ్రమమందలి శ్రీయోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయమందు నన్ను ప్రవేశపెట్టిరి. అనేకవిధములగు మందులు తినితిని అందువల్ల యిల్లు, పళ్లు గుల్లచేసుకొని చివరకు విధిలేక, యనేకమంది యిటకు చేరుకొని చికిత్సపొంది నుఖముగావెల్లి పోవుచుండుట తరుచు మావారు చూచుచుండుటచే, నాకేమైన ఫలితము కనిపించిన నీ చికిత్సలోతప్ప మరొకచికిత్స యందు ప్రయోజనములేదని మావారు స్థిరపరచుకొని నాచేనేవిధమగుమందులుతినిపించక నే, యీ చికిత్సాలయమందు ప్రవేశపెట్టిరి.

అంతపుదయమున 8 గంటలకు ను లివెచ్చనిసీటితో యెసీమా, తదుపరి 7 గంటలకు 15 నిమిషముల పరిమితిగల లింగస్నానము, 9 గంటలకు మృత్తి కాస్నానము చేయించెడివారు. 11 గంటలకు సుమారు 3 శేరు తియ్యటి నారింజరసము నా కాహారముగా నిచ్చెడివారు. మరల 2 గంటలకు ఆదిత్యపేటికయను సూర్యకిరణ యంత్రములో,

కాళ్లకు యెరుపు, బొడ్డునకు, యెదురురొమ్మునకు ఆకుపచ్చ, తలకునీలి రంగడ్డముల నమర్చి 15 నిమిషముల పరిమితిగల ఆతపస్నానము చేయించెడి వారు. సాయంత్రము 5 గంటలకు 10 నిమిషములు పరిమితిగల కటిస్నానముచేయించి, రాత్రి 7 గంటలకు నారింజరసము ఇచ్చుచుండెడివారు. మరియు నా కవకాశమున్నపుడెల్ల లింగమునకు నొక పాతగుడ్డచుట్టి దానినెప్పుడును నీలివర్ణోదకముతో తడుపుచుండెడివాడను.

ఈవిధముగా 15 రోజులు చికిత్స చేయునప్పటికే నావ్యాధులు చాలావరకు శమించినవి. ఆనారింజరసముకూడ లేకుండా పూర్ణమగు నుపవాసమున్న పక్షమున యింకను తీవ్రముగా బాధలు శమించునని తెలిసి మూడురోజులు శుష్కపవాసము లుంటిని. అంతకంటెనేనెక్కువ రోజులు జిహ్వ చాపల్యముచేత ఉండలేకపోతిని. కాని యీమూడురోజులలో యింకా చాలవరకు నుగుణము కనిపించినది. అంత నొకవారము పుదయమున జావ, నారింజపండ్లు, సాయంత్రము పండ్లతో, రెండుమాసములు పై నుదహరించిన రీతిగా చికిత్సలు చేయించిరి.

భగవానుని దయవలన గనేరియా, కొరుకుడు నిర్మూలముగా పోయినవి. సవామేహసంబంధమగు నాదద్దురు, మరియు పుండ్లన్నియు పూర్తిగామానిపోయి మచ్చలుపడినవికూడ యిప్పుడు దేహములో కలసిపోయినవి.

లోగడయున్న నలుపురంగుపోయి ఒకవిధమగు పసిమిరంగేర్పడినది. దేహమునకు నూతనరక్తము పట్టిమంచి ధారుఢ్యతకూడా కలిగినది. ఇప్పుడు నేనొక నూతనజన్మనైతిని. ఈ రోజులలో చాలామంది యవకులు, యిలాంటి చెడువ్యాధులు సంక్రమింపజేసుకొని సక్రమముగా చికిత్సావిధాన మేదియో తెలియక, పలువ్యధలకులోనై

చివరకు న కాలమృత్యువు వాతబడుచుండుటచే యట్టిరోగులకు నాచరిత్ర, మార్గదర్శి కాగలదను నుద్దేశముతో నేను సిగ్గువిడిచి నాచరిత్రను ప్రకటింప బూనుకొంటిని.

ఇప్పుడు ప్రపంచకమందున్న చికిత్సావిధానము లన్నింటిలో ప్రకృతిచికిత్సయే, రోగనివారకమగు సక్రమమగు చికిత్సయని నాయనుభవమువల్ల తెలియపరచుచు అనారోగ్యులగు నాదేశీయుల నెల్లరను, ప్రకృతిమాతను నేమిచి మరల యారోగ్యభాగ్యమునుపొంది సుఖించుడని విన్నవించుకొనుచుంటిని.

దుడ్డు వెంటటకోశశ్వరలింగము, దేవర జంగాలపాలెం.

2. ర క్త నె గ

రోగి పురుషుడు, వయస్సు 26 సం॥లు. సూత్ర ద్వారమున రక్తము కుదపలుగాను ధారగాను పడుచుండగా బెండమూర్లంక ఆసుపత్రిలో డాక్టరువద్ద చికిత్స చేయించగా కుదురలేదు. అమలాపురం అసిస్టెంటు సర్జన్ ఆఫీసులో చికిత్స చేయించగా ఆ డాక్టరుగారు వారమురోజులు మందుయిచ్చి ఖడ్గీలువేసి చూచి విశాఖపట్నం వెళ్ళి యెక్కుచేఫాలో తీయించుకొనివస్తే నేను వైద్యము చేస్తానని చెప్పినారు

ఇంతలో నొకతొట్టివెద్యుని సలహామీదమూడు పూటలొట్టిన్నానముచేయగా కొద్దిగా గుణము కనుపించినది. రోగి నాకు బంధువుడగుటచేత నా వద్దకు అతని తండ్రిని పంపినాడు. నేను వెళ్ళి అయిదు ఉపవాసములుచేయించి రోజుకు 10నిమిషములు పరిమితిగల 3 తొట్టిన్నానములున్న, వారమునకు 3 ఆతపన్నానములున్న, చేయించగా ఆవ్యాధి 10 రోజులకు తగ్గినది. దరిమిలా ఒక మాసము నారింజ, బత్తాయి, మొక్కజీడిపండ్లు,

కొబ్బరిబొండుములు తినిన్ని దర్మిలా నాలుగు మాసములు చప్పిడికూరలు, గోధుమలన్నము తినిన్ని ఆరోగ్యమును పొంది వ్యవసాయంచేస్తూ ఇప్పటికిన్ని తొట్టిమాని చప్పిడికూరలతో గోధుమలన్నం తింటూ ఆరోగ్యముగా ఉన్నాడు. తిర్గి యిప్పటికి రెండుసంవత్సరము లయినప్పటికి ఈ వ్యాధిగాని, మరి యితర వ్యాధులుగాని కనుపించలేదు.

ఇట్లు,

కా॥ సీతారామయ్య, కడలి.

3. మలబద్ధము, జ్వరము, తలనొప్పి.

రోగి—కాశీభట్ట సూర్యనారాయణ, కడలి.

వయస్సు 20 సంవత్సరములు.

పది లంఘణములు కట్టినాము. ప్రతిరోజు రెండు పూటలా యెసీమాచేయించి, పొత్తికడుపునకు రోజుకు రెండు మట్టిపట్టీలు వేయించి, రెండు గొంగళిచుట్టలు వేయించినాము. జ్వరము, తలనొప్పి, తగ్గినది. పదకొండవరోజు లగాయతు రెండు మూడు రోజులు నారింజకాయలు పథ్యం యిచ్చి, పదునాలుగవ రోజులగాయతు చప్పిడి కూర, గోధుమజావ నాలుగురోజులు యిచ్చినాము. దర్మిలా వారంరోజులు దంపుడుబియ్యపు అన్నము, చప్పిడికూరలు పెట్టించినాము. ఇప్పుడు పథ్యంమాని అన్నిపదార్థములు తింటూ ఆరోగ్యముగా ఉన్నాడు.

ఇట్లు,

కా॥ సీతారామయ్య, కడలి.

4. పురిటిలో ప్రకృతివైద్యము

ఇప్పటికి 15 సంవత్సరములలో 7 గురు సంతానము కలిగినది. అందులో మొదటి ఇద్దఱు గతించిరి. దరిమిలా మూడుకానుపులనుండి, ప్రస

వించిన రోజులలో మందులు వాడుటమాని సాధ్యమైనంతవరకు ప్రకృతిని సమీపించగలిగితిని. ది కి సెప్టెంబరు 37 రాత్రి ఎనిమిది గంటలకు ఆడశిశువుగలిగినది. శిశువు చాలా దుర్బలము గాను సన్నముగాను ఉన్నది.

ప్రసవించిన తరువాత కృత్యములు తీరినవెంటనే నడికట్టుకట్టి, శిశువుకు గోఱువెచ్చని నీటిన్నా నముచేయించి దగ్గర పరుండబెట్టిరి. ఇంగువ కర్పూరము వగైరా వేడిచేయు వస్తువులు ఏమియు మింగలేదు. శిశువునకు ఆముదపువేలు కుడువలేదు. స్తన్యపానముచేతనే శిశువునకు మల మూత్రములు జారీఅయినవి. శిశువు ఆరోగ్యము గానే ఉన్నది.

రెండవరోజున మంచినీరై నత్రాగని ఉపవాసము.

మూడవరోజున మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు చల్లని మంచినీరు, దాహముతీర త్రాగితిని.

నాల్గవరోజున పథ్యముతిన ప్రయత్నించి ముందు గా 10 గంటలకు చన్నీరు దాహము త్రాగితిని. పదకొండు గంటలకు పొత్తికడుపులో నొప్పిన్ని, పైకడుపులో పోట్లున్న, ప్రారంభించినవి. అందు చేత 12 గంటలకు వాంతిలయి గతంలోతిన్న ఆహారపదార్థము పో నారంభించినది. రెండు మూడువాంతులు అయినవి. మధ్యమధ్య చన్నీరు త్రాగుచుండుటచే ఆంబము వగైరాలతో లోని కుట్రాయావత్తు ఈ వాంతులద్వారా వెల్లిపోయి నది గాని నొప్పీమాత్రము ఏమాత్రము తగ్గ లేదు.

నొప్పికి వేడినీటికాపడముపెట్టి కాచినభాగమును తడిగుడ్డవేసి చల్లబరచితిని. సాయంకాలము ఎనిమిదావేసినాను. మలము ఏమియు వెళ్ల లేదు. బాధతగ్గలేదు. రాత్రిఅంతయు బాధగానేయుండి తెల్లవారుజామున పట్టినదిలో ఈ బాధలు నయమై ఉదయమునకు తేలికపడితిని.

అయినవరోజు ఉదయము మట్టిపట్టి, మధ్యాహ్నము లేత కొబ్బరిబొండ్లము ఆహారము సాయంకాలము మట్టిపట్టి వేసినారు.

ఆఱవరోజు ఉదయము కాలవిరేచన మయినది. కంఠస్నానము చేసినాను. ఉదయము, సాయం కాలము మట్టిపట్టిలు వేసినాను. మధ్యాహ్నము, రాత్రి ఒక లేతకొబ్బరిబొండ్లము, బత్తాయి, తింటిని. సాయంకాలము విరేచనము క్కాలేదు. ఏడవరోజున ఉదయము కాలవిరేచనమయినది. కంఠస్నానముచేసినాను. రెండుపూటలు మట్టి పట్టి వేసినాను. ఆహారము ఒకలేత కొబ్బరి బొండ్లము, బత్తాయి, తెల్లచక్కెరకేళీ అరటిపండు, పూటకు నాలుగు ఎండుద్రాక్షపండ్లు చొప్పున రెండుపూటలు యీ ప్రకారము పదవ రోజు వరకు ఆహారముతింటిని. 9 వ రోజున 11 వ రోజున శిరస్సానము చేసినాను. పదకొండవ రోజు నుండి ఒకపూట చప్పిడిభోజనము 21 వ రోజు నుండి రెండుపూటల చప్పిడిభోజనము చేయుచు ఆరోగ్యముగ నున్నాను. శిశువునకు స్తన్యము సరి పోవుచున్నది.

కాశీభట్ట గోపమ్మ, కడలి.

విజయ

సచిత్ర హాస్యరస విజ్ఞాన మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా 1 రూపాయి

మేనేజరు : విజయ, విజయనగరము.

7 సంవత్సరముల బాలికలకు

1 వప్పులకుప్పా.



బాలికలు యిద్దరిద్దరుగా చీలవలెను. ఎదురెదురుగా నుండి బొమ్మలో చూపినట్లుగా ఒండొరుల చేతులను పట్టుకొనవలెను. ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయగానే వెనుకకు వాలి ఇద్దరు ఒకరి చుట్టు నిఱొకరు తిరుగవలెను. తిరిగినపుడు యీ క్రొందిపాట పాడవలెను.

పాట:—వప్పులకుప్పా వయ్యారిభామ
వీలుకుచ్చు వాలుమొగ్గ
సన్నాబియ్యం చాయపప్పు
గూట్లోరూపాయి నీమొగుడునీపాయి.

2 అత్తత్తపులుసు కూర.

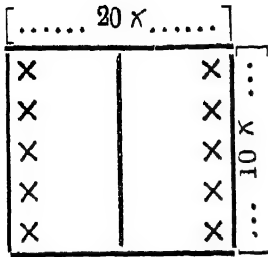
పెద్దబాలిక:— (ఒకపిల్లను కూర్చుండ బెట్టి ఆమెనొసట తనబాటన వేలుంచి)
చుక్కా! చుక్కా! నీకెందరు బిడ్డలు?
కూర్చున్న బాలిక:—ఊరంతా నాబిడ్డలే?
పెద్దబాలిక:—ఏమిపెట్టి పెంచావు?
కూర్చున్న బాలిక:—పాలు నెయ్యి?
పెద్దబాలిక:—కూర్చునిపాలు యిస్తారా?
నిలుచునిపాలు యిస్తారా?
ఆపిల్లకు అత్తఅని పేరుపెట్టుము.
కూర్చున్న బాలిక:—కూర్చుండి, అనగానే అందరు పారిపోవలెను. దూరముగాకూర్చుని కప్పించు చుండవలెను.



ఆటస్థలము 20 గ. ల పొడుగు. 10 గ. లు వెడల్పుగ నుండవలయును.
ఆటస్థలములో బాలికలను అచ్చటచ్చట పటములో చూపినట్లు నిలపెట్టుము.
ఈలవేయుము. అత్త తాకుటకు పరుగెత్తవలెను. మిగతవారు తప్పుకొనవలెను.
(1) అత్త నిలబడి యనిజవాబిచ్చిన మిగతబాలికలలో నిలచినవారిని అత్త తాకవలయును. (2)
కూర్చొండి యని జవాబిచ్చిన మిగతబాలికలు కూర్చుండవలెను. కూర్చున్నవారిని అత్త తాకవలెను.
తాకబడిన బాలిక అత్తయగుచుండును. ఇటులనే ఆట నాడించవలెను.

3. చిన్ని చిన్ని పెండ్లి

ఆటస్థలము:—పదిగజముల వెడల్పు 20 గజముల పొడుగుగనుండవలెను.



మొదటి జట్టుపాట:—చిన్నిచిన్ని ఏవూరు? సింగలగోరు ఏవూరు?

తాళంగి ఏవూరు? తాడిబీడి ఏవూరు?

రెండవజట్టు:—చిన్నిచిన్ని బెజవాడ. సింగలగోరు బెజవాడ. తాళంగి బెజవాడ. తాడిబీడి బెజవాడ.

మొదటిజట్టు:—చిన్నిచిన్ని కెన్నోయేడు? సింగలగోటి కెన్నోయేడు? తాళంగి కెన్నోయేడు? తాడిబీడి కెన్నోయేడు?

రెండవజట్టు:—చిన్నిచిన్నికి పదోయేడు. సింగలగోటికి పదోయేడు. తాళంగికి పదోయేడు. తాడిబీడికి పదోయేడు.

మొదటిజట్టు:—చిన్నిచిన్ని కెంతాకట్నం? సింగలగోటి కెంతకట్నం? తాళంగి కెంతకట్నం? తాడిబీడి కెంతకట్నం?

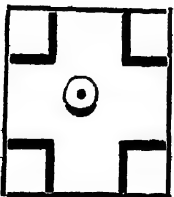
రెండవజట్టు:—చిన్నిచిన్నికి వెయ్యికట్నం. సింగలగోటికి వెయ్యికట్నం. తాళంగికి వెయ్యికట్నం. తాడిబీడికి వెయ్యికట్నం.

రెండవజట్టు:—చిన్నిచిన్ని కేమినగలు? సింగలగోటి కేమినగలు? తాళంగి కేమినగలు? తాడిబీడి కేమినగలు?

మొదటిజట్టు:—చిన్నిచిన్నిక కాసులదండ. సింగలగోటికి కాసులదండ. తాళంగికి కాసులదండ. తాడిబీడికి కాసులదండ.

ఈ ఆటకు బాలికలను రెండుజట్టులుగా విడదీయవలెను. జట్టునకు 5 గురు బాలికలుండవలయును. ఒకరి భుజముల నొకరుచేతుల వేసికొనవలెను. అందరు ఎడమకాళ్లు ముందునకు వేయవలెను. ఈలవేయగనే పై పాటను డైలాగుగా రెండుజట్టులచే పాడించుచుండవలెను. అడుగుచూ జట్టులబాలికలు ఎదురెదురుగానడచి మధ్య గీతవైపునకు రావలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయవలెను. మరల రెండు జట్టులబాలికలు మధ్యరేఖను చేరిన వెంటనే వెనుకకు తిరిగి నియమితస్థానమునకు పరుగెత్తి నిలువవలెను. భుజములనుండి చేతులను విడువరాదు. ఏజట్టువారు ముందు నియమిత రేఖను జేరుదురో వారికి విజయము కలుగును.

4. నాలుగు స్తంభాలాట



ఆటస్థలము 15 గ. లు పొడుగు, 15 గ. లు వెడల్పుగల చతురస్రము. నాలుగు మూలలందు 1 అడుగు చతురస్రములు 4 గీయుము. నాలుగు మూలలమధ్య మున పటమున చూపినరీతిగా అడుగు అర్ధవ్యాసముగల వలయమును గీయుము. 5 తావులందు 5 గురు పిల్లలను నిలబెట్టుము. ఇంకొకపిల్లను వెలుపల నిలబెట్టుము. మధ్యవలయమున నిలచినబాలిక యొక్కొంది పాటను పాడవలయును. పదమున కొకరివైపు చేతులు జోడించి చూపుచుండవలెను.

పాట : నాలుగు స్థానాలాట - నడిమికి, తొడిమికి
తానక - తప్పక - తనపే రేమంటే?
ఉట్టిమీద పొట్టికాకరకాయ
బాలాబాలా బలుకూబలుకూ
అత్తాచెవులో ముత్యాలుపోసి
కోడలుచెవులో మొహారీలుపోసి
లేతమామిడి - కేసరిపప్పు
తన్నులుతినకుంటే - తలకప్పు
తిరుగుకురావోయి- తిప్పట్రాయి

ఆఖరుపదము ఎవరిపైకి నచ్చునో ఆబాలిక సమచతురములో గీయబడిన పెద్దవలయుముపై తిరుగుచుండవలెను. వెనుక నిలబెట్టబడిన 6 వ బాలిక తిరుగుటకై వెళ్ళినబాలికస్థానమున నిలువవలెను. 5 గురును ఒకచోటినుండి ఇంకొకరుచోటునకు మార్చుకొనుచూ పరుగెత్తుచుండవలెను. తిరుగుచుండు బాలిక ఖాళీచోట నిలచుటకు ప్రయత్నించవలెను.

5. పచ్చాకు



బాలికలు గుండ్లముగా గుమికూడవలెను. మధ్య నొక పచ్చని ఆకుపై మన్నుపోయవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే కుప్పవద్దకు ఒక్కొక్కరే వచ్చి పటములో చూపినట్లుగా ఊదవలయును. మన్ను కొట్టుకొనిపోయి ఆకు బయటపడును. ఎవరు ఊదునపుడు ఆకు బయటపడునో ఆ బాలిక దొంగ అని పిలువబడును. అంతట మిగత బాలికలందరు ఒకేసారి దొంగదొంగయని కేకలువేయుచూ అందఱుండ ఆటస్థలములో నెగురుచుందురు. దొంగఅయినబాలిక పరుగెత్తి మిగతబాలికలలో నెవరినైనా తాకవలెను. తాకబడిన బాలిక దొంగయగును. ఆబాలిక మిగతావారిలో నెవరినైనా తాకవలయును. ఇట్లు అందరుబాలికలకు అవకాశమిచ్చి ఆడించవలెను. 15 లేక 20 మంది బాలికలు ఉండవచ్చును.

6. తత్తనక తనక తనకం—సూదిలోని దారం

ప్రతిబాలికకు సూదిదారము ఇయ్యవలెను. సూదిని ప్రతిబాలికయు తమ చొక్కాలకు గుచ్చుకొనవలెను. దారము చేతపట్టవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే యీక్రిందిపాటను పాడుచూ బాలిక లెగురుచూ ఎదురెదురుగా ఇద్దరుముగ్గురుగాచేరి ఒకరి అరచేతులతో నింకొకరి అరిచేతులు చప్పుడుకలుగునట్లు చటచుచుండవలెను.

పాట : తత్తనక తనక తనకం తాతయ్యపెండ్లి
సూదిలోనిదారం సుబ్బక్కపెండ్లి
చూతామురారండి ఆకుపోకలుతెండి

అమ్మనాకుబువ్వ అరచేతిలోగవ్వ

తిరిగి ఉపాధ్యాయు డీలవేయవలెను. అందరుబాలికలు ఎచ్చటినా రక్కడనిలచి తమకిచ్చిన సూదిలో దారము నెక్కించి ఉపాధ్యాయునివద్దకు తీసుకొని రావలెను. ముందుగా వచ్చినబాలిక గెలుపుగాంచును. పోటీల నేర్పాటు చేసి గెలిచిన బాలికకు బహుమాన మీయవలెను.

7. దాగుడు మూత



అందరుబాలికలలో మిగుల పెద్దబాలిక ఒకచోట తల్లియనుపేరున కూర్చుండును. దొంగయనుపేరుగల బాలిక తల్లివద్ద నిలువవలెను. తల్లి దొంగకు కండ్లుమూసి “దాగుడుమూచి దండాకోరు, పిల్లివచ్చే ఎలుకభాద్రీ ఎక్కడదొంగలక్కడ గప్చిప్” అను, కేకవేయులోగానే అందరు అచ్చటచ్చట దాగుకొనవలెను. పిమ్మట తల్లి దొంగకన్నులను తెరువవలెను. దొంగ దాగిన పిల్లలను వెతికి పట్టుకొనవలెను. దొంగచే పట్టువడకుండా మిగతవారు తల్లినిజేరి తాకవలెను. తల్లిని చేరితాకినవారు పండుదురు. తాకబడిన బాలిక దొంగయగును. ఆ బాలికను తల్లిపిలచి కండ్లుమూసి మొదటివలె చేయవలెను. ఇట్లు అనేకపర్యాయములు ఎక్కువకాలము నీయాట నాడించవలయును.

ఆరోగ్య తత్వము

[గతసంచిక తరువాయి]

౪ ఆ స హ జ జీ వ న ము

మనుష్యుడు మాత్రమే తనకు స్వాభావికముగా నిర్ణయింపబడిన ఆహారవిహారములను మార్చి, ప్రకృతిమాతను ధిక్కరించి స్వాభావికముగా దనకుపుట్టు అత్తబోధను పెడచెవి నిడి నాగరికతామహత్వముచే సృష్టికి ప్రతిస్పృహ గల్పించి సుఖాభాసమును గల్పించుకొన్నందున తత్ఫలితముగా నిట్టి స్థితి యేర్పడినది. ఈ మార్పు ఇటీవలగాని యీతరమునందు గాని జరిగినది గానందున సుబోధకముగాదు. తరతరములనుండి నెమ్మదిగా సంక్రమించి కలియుగమందు పాశ్చాత్యనాగరికతచే వాయువేగంబున వ్యాపించిన దగుటచే మనుజులొకమునకు పూర్తిగా బాధగలిగి ఆనారోగ్యస్థితి తెలిసికొనునంతగా వ్యాపించినదైనది. మందులచే ఆరోగ్యముగాంచ లేక ఇల్లు బిళ్లుగల్గయ్యె విసుగు జెంది ప్రకృతివికత్తజేయుటకుద్యుక్తులయ్యునరుచుల దేవతావరోధముచే ప్రకృతివైపునకు ఘరలజాలక పరితపించుచున్నారు. పశుపక్ష్యాదులు తమ పూర్వలకును తమకును ఏవిధమైన వ్యత్యాసమును లేక సదా ఆరోగ్యముతో సుఖజీవనము జేయుచున్నవి. స్వాభావికాహారమునుండి యివి మారలేదు. ఇవి యిట్లు సుఖించుటకు ఇదితప్ప జేఱుకారణములేదు. ఏస్వల్పమార్పైనను వాటియందున్నదని మనకగపడునెడల అది మనుష్యుని స్వార్థపరత్వముచే వాని నివాసములను నశింపుచేసి వాని స్వేచ్ఛావిహారముల సరికట్టుటచేతనే గలిగియుండునుగాని వాని స్వబుద్ధిచే వచ్చినదిగాదు. కుక్కపరమాన్నము దొరకినప్పటికంటె కుళ్ళిన మాంసపుముక్కదొరకినపు డధికసంతోషమును బొందును. అవు చెంగలిగడ్డియందు అధికప్రీతినిచూపును. కోసి వండిన పదార్థములయందుకంటె పచ్చికాయలయందు అధికప్రేమగలిగియుండును. ఆయాజంతువులు వాటికేర్పడిన స్వాభావికాహారమును తినునపుడే ఆరోగ్యము గలవైయుండును. అట్లే మనుజుడును తనకేర్పడిన స్వాభావికాహారసేవలన నిత్యారోగ్యవంతుడై యుండగల్గును. అట్లుగాక ఆస్వాభావికాహారమైన (1) మాంసము, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, నెయ్యి మొదలగు జంతుసంబంధమైన ఆహారములను తీసికొనుట వలనను (2) స్వాభావికాహారమును మార్చి అధికరుచి కల్పనకొరకు వండియు, చమరునందు వేసియు, పోపు మషాళావస్తువులు ఉప్పు, పులుసు, కొరము, సువాసన ద్రవ్యముల జేర్చియు భుజించుటవలనను (3) అపరిశుభ్ర

మైనగాలిని పీల్చుటవలనను (4) అతిగా నిద్రించుట (5) తగుపరిశ్రమ లేకుండుట (6) అతిమైధునము మొదలగు వానిచే ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనుచున్నాడు.

మనము తిను ఆహారము నోటిలోనుండి ఆహారనాళము ద్వారా పొట్టలో జేరుచున్నది. ఈ పొట్ట ఇనుపసంచినంటి గట్టివస్తువుగాక రబ్బరుగండివంటి సాగగలవస్తువైయున్నది. అందువలన నిత్యము రోజునకొక ముద్దచొప్పున హెచ్చించిన మనము తిను నాహారమునకు రెట్టింపు తినునలవాటుజేసికొనవచ్చును. తగ్గించి ఒహుకొద్ది యాహారముతో తృప్తి పొందియుండవచ్చును. యోగులు ఆహారమును పూర్తిగా విసర్జించి ఏవింపగల్గుట కిదియే కారణము.

వండిన వస్తువుకు రుచి అధికమగును. పైగా ఉప్పుకొరములు మషాళాలు చేర్చుటవలనను, అన్నముతో వివిధములైన కూరలు, పచ్చడులు ఊరగాయలు, పులుసు, మజ్జిగ మొదలగు వేరువేరు రుచులుగల పదార్థములు తీసికొనుట వలన కల్పింపబడిన రుచులకు మరిగి నాలుక తినుదానినెల్లలోనికిపోనిచ్చును. ఇదియంతయు పొట్టలోజేరును. దీనినంతను జీర్ణముచేయుపని పొట్టదియు, ప్రేగులదియునై యున్నది. నిత్యము హెచ్చుగా తినుటవలన జీర్ణము చేయుటకు సావకాశము లేక అవ్యవధిగా తీసికొనుచున్న పదార్థము ఇంతవరకు జీర్ణముగాక నిల్చియున్నదానితో గలసి జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతిలేకుండ పని చేప్పుచుండును. అధికమైనపనివలన బలహీనతనుజెంది కడుపునొప్పి మొదలగు బాధలచే దన యసమృత్తిని చెలపును. మనము దానిని గ్రహించి ఆహారమును తగ్గించుటకుబదులు వైద్యునియొద్దకు పోయి జీర్ణకోశవైషమ్యముల తీసికొందుము. ఈ యావ్యధములు గుర్తమునకు కొరడా యెట్లు చురుకును పుట్టించునో అట్లే మనము తిను తిండినంతను జీర్ణము చేయునట్లు నిరోధించును. ఇట్లు అధికశ్రమ పెట్టబడగా బలహీనతజెంది తుదకు బహుకొద్దియాహారమునైనను జీర్ణము చేయుశక్తి లేకుండును. మన అలవాట్లను మనము మానకుండ నిత్యము రోజునకు ఆయిదారుసార్లు ఆహారమును, అల్పాహారములను వేళ తప్ప వండ తీసికొనుచుందుము. ఈ వేళలకు కొత్తయాహారము వచ్చునని జీర్ణకోశము గ్రహించగలదు గాన సరిగా నావేళలకు పూర్వమందు జీర్ణముగాకయుండిన పదార్థమునంతను ముందునకు జీర్ణము పూర్తిగాగానినీతిలో త్రోసిపుచ్చుటవలన మనకు యధావిధిగా నాయావేళలకు అకలి కనుపించుచుండును. ఇట్లు త్రోసివేయబడిన ఆసమగ్ర జీర్ణపదార్థము

రక్తనాళములలో ప్రవేశించి శరీరమునందు సంచరించుచు ఏ యవయవములు బలహీనముగా నుండిన వాని ప్రక్కను జేరుచుండును. ఈ పదార్థము చేరగానే చర్మము సాగి దానికి చోటిచ్చును. క్రమముగా నీ పదార్థము ఎక్కువైన కొలది ఆ యవయవములు బొత్తిగా బలహీనతజెంది స్వస్థలమునుండి గెంటబడియు, యీ చేరినపదార్థమునం దప్పుడప్పుడు గలుగు మండమువలన గలిగిన ఉష్ణముచే చెడియు వాటిపని నవి సరిగా నెరవేర్పలేకపోవుటచే ఆ యవయవ సంబంధమైన రోగము గలుగును. ఈ రోగమును, అవయవ సంబంధమునుబట్టి వేరువేరు పేరులచే పిలుచుచున్నారు— కంటిరోగము, ఊపిరితిత్తులరోగము, కీళ్ళరోగము, చర్మ రోగము మొదలగునవి.

ఈ అజీర్ణపదార్థము మన శరీరమున కుపయోగింపనిదగుటచే నింతటినుండి అన్యపదార్థమని వాడుదము. ఈ అన్యపదార్థము కొంచుము, కొంచుముగా వ్యాపించుటచేతను, ప్రతి రోజునను మరకొంత చేరుచుండుటచేతను, మనము ఈ బాధలకలవాటుపడి లెక్కచేయక చివరకు పూర్తిగా శరీర పరిస్థితులు మారి, మంచమునెక్కు స్థితిలోనికి వచ్చువరకు గ్రహింపజాలముగాని యీ పరిస్థితులపై చిరకాలముండవు. శరీరమునం దెక్కడ అన్యపదార్థము చేరినను దానిని తొలగించుట కెప్పుడును మన అవయవములు ప్రయత్నించుచుండును. అచ్చటనిన, కంటిలో నలకపడినను, పళ్ళసందున ఏదైనను చేరినను దానిని తొలగించువరకు విశ్రాంతి లేకుండ కన్నును, నాలుకయు పనిచేయుచుండుట మన కందరకును అనుభవములోనున్న సంగతియే! అట్లే ప్రతి యవయవమును తన ప్రక్కను జేరిన అన్యపదార్థమును నెట్టివేసి తన యొప్పటిస్థలమును పొందగోరును. అందువల్ల నీ అన్యపదార్థములో మండమేర్పడి, అది పొంగివచ్చిన మార్గమునుబట్టి తిరిగిపోవునట్లు ఆయా యవయవములచే ఒత్తిడి గలిగించబడును. ఈ మండమేర్పడిన అన్యపదార్థము ద్రవరూపమున శ్వాసకకుపోవునపుడు కీళ్ళుదాటుట కష్టముగాన అందువల్ల ఒరపిడిగలిగి, వేడిజనించును. ఈ వేడి శరీరమందు కనిపించగానే దీనిని జ్వరమందురు. ఈ జ్వరము నణచుటకు చికిత్స ప్రారంభించుదురు. ఈ చికిత్సచే వల్లుబడిన అన్యపదార్థము గట్టిపడును. దీనిని త్రోసి వేయుటకు ప్రయత్నించు అవయవములు శక్తివిహీనములు చేయబడి తమ ప్రయత్నమును మానునట్లు బలవంతపెట్టబడును. అంతట అన్యపదార్థము స్థిరపడి అవయవములు బలహీనమైయుండుటచే నెట్టివేయు ప్రయత్నము మానుటచే రోగము కుదిరినదందురుగాని యీ అన్యపదార్థము

శరీరమందుండు సంతవరకు అవయవములు బలపడగానే తిరిగి తిరిగి నెట్టివేయబడు ప్రయత్నములు జరుగుచుండుటయు మందులచే నాపబడుటయు జరుగుచునే యుండును. అన్యపదార్థమును నెట్టివేయుటకు శరీరముచేయు ప్రయత్నమే రోగము. అందువలన రోగము మన శరీరమును బాగుపరచుటకే గలుగుచుండును. ఈసంగతి గ్రహింపలేక అనవసరముగా మందులువాడి శరీరబలమును చెడగొట్టి రోగపదార్థమును శరీరమున నిలుపుకొనుచున్నాము. ఈ అన్యపదార్థ సంతకలనముచే శరీరమందు వికారరూపము లేర్పడుచున్నది.

ఈ పదార్థము మున్నుండు జీర్ణకోశమునందు జేరి క్రేగుల యొక్క జీర్ణముచేయుకొని జారుడుకొని జేరుపుటచే నజీర్ణరోగము, మలబద్ధము లేర్పడుచున్నది. క్రమముగా పొత్తికడుపునందలి చర్మము అడుగునజేరి బాజ్జను గలిగించును. ఇది పూర్తికాగా పైకి వ్యాపించి ఊపిరితిత్తులు, హృదయము మొదలగువానియొద్ద జేరును, ఇంకను వ్యాపించి, కళ్ళు, చెవులు, శిరస్సు మొదలగుచోట్లయందును శరీరము ముందుభాగమునుండియు, పార్శ్వములనుండియు వ్యాపించును. లేదా పృష్ఠభాగమునుండి శ్వాసముక ద్వారా శిరస్సును జేరును. అందుండి నుండునకుదిగి, ఊపిరితిత్తులు మొదలగువానిం జెరుచును. ఇట్లు రోగములు మనకు తెలియకుండగనే క్రమముగ సంక్రమించుటండేని పూర్వజన్మ పాపమునకును రోగములకును లంకజేసి మన యందుండు అమితత్వమును కప్పి పుచ్చుచున్నాము.

గాన సకలరోగములకును అమితత్వము మూలమును అజీర్ణ మొదలును, బాధలు పుష్పములును, మందులు దోహదములును, వికృతరూపములు అకాలమరణములు ఫలములును ఆయియున్నవి.

❖ రోగమెట్లు సంక్రమించును ?

రోగమన నేమాపూర్తిగా తెలియువరకు దానిని కుదుర్చుటకు నిజమైన పద్ధతిని తెలియలేక మన జ్ఞానసంపాదన కొరకు పరీక్షలచే అనేకులను మృత్యుసదనమునకు పంపుచుండుము. ఇందుకు శాస్త్రధర్మముల నన్నిటిని మనపూర్వులు తెలిసికొనిన పద్ధతినే మనము తీసికొనవలెను. అది యేదనిన రోగులచిహ్నముల గమనించుట, అనేకరోగుల యందు తప్పక కనిపించువాని నన్నిటిని గమనించి వాని నుండి రోగులకిట్టి చిహ్నములు గలిగియుండునని గ్రహించుట, పెక్కుతరగతుల రోగులయం దీ చిహ్నములు గల

వోలేవోయని పరీక్షించి తెలుసుకొనుటవలన యధార్థమైన రోగచిహ్నముల నారయగలుగుదుము. తూనీమహ్మద్ అనేక పరీక్షల జేసి ఆయన చిరకాలమునకు గ్రహించిన అనుభవముల మన కొరకు దయ చేసియున్నారు. చిరకాలమునకు కదలలేనిస్థితికి వచ్చునగా రోగియొక్క ముఖము పరీక్షించినయడల ఆరోగ్యవంతునియందు కంటే మార్పులు కనబడును. ఈ మార్పులు ముఖమునందు మెడయందు ఎట్లుండునో పొత్తికడుపునందును అట్లేయుండును. గాని పొత్తికడుపునందలి పూర్తిగా గలిగి ఇకచోటులేనప్పుడే పైకి వ్యాపించును. అందుచే ముఖమునందలి రూపమే కడుపునందలి రూపము గాన ముఖమును జూచి రోగి యొక్క స్థితిపూర్తిగా గ్రహింపవగును. సాధారణముగా పిల్లలకు జబ్బువచ్చుటకు పూర్వమందు కనుబొమ్మల బుగ్గలు ఉబ్బుట, చక్కని నిగనిగలాడు రంగువచ్చుట తల్లులందరును జాగ్రత్తగా పరిశీలించిన గమనించగలరు. రోగపదార్థము నరములందున జేరి రబ్బరువలె సాగెడుకత్తిగల శరీరమును ఉబ్బజేయును. శరీరము ఉబ్బుచున్నంతకాలము రోగికి అపాయములేదు. దూరదృష్టిలేని సామాన్యులందరును బాజువచ్చుచున్నదనియు, దొరవలెనున్నాడనియు సంతసించుచుందురు గాని ముందురాబోవు స్థితిని తెలియలేదు. ఇట్లు రోగపదార్థముచేసిన కొలది శరీరము యొక్క స్థితిసాపకశక్తి చెడి నరములు గట్టిపడును. ఇట్టి స్థితిలో రోగి మెడను తిప్పులేడు. అప్పుడు ఉండలవలె చేరినరోగపదార్థము మెడయందలి నరములలో కనిపించును. ఇదే పొత్తికడుపునందును చేరినదని గ్రహింపవగును. బహిష్కార అవయవముల చుట్టును, ఊపిరితిత్తులలోను ఇట్లేచేరి వాటి స్థితిసాపకశక్తిని జేరిచి క్రమముగా గట్టిపరచి వాటివాటి పనులనవిసక్రమముగాజేయలేకుండ జేయును. పొత్తికడుపునందలి చర్మపురంగు మారిపోవును. ఈ చిహ్నములన్నియు ఆన్నిరోగము లందును కనిపించును. ఈమార్పులనుండి మనము గ్రహించవలసిన దేమి! నరములయందు వాపులు, ఎత్తుపల్లములు, రోగపదార్థము అక్కడచేరుట చే గలిగినవనియు, దీని చే రోగము రానున్నదనియు ఈరోగపదార్థము శరీరమునందు మనము వాడుకగా పరుండు ప్రక్కను చేరుచుండుననియు, రెండవప్రక్కయందు కంటే యీ ప్రక్కను ఎక్కువగా నుండుననియుగ్రహించవలెను. పదార్థమంతయు నెట్లో అట్లే యీ రోగపదార్థమును “బరుకైనవస్తువు అడుగుననుండును,” అను ధర్మమునుబట్టి మనము పరుండుప్రక్కకుజేరును. ఈ పదార్థము మన శరీరపోషణకు పనికిరానిది గాన అన్యపదార్థమని తూనీమహ్మద్ నామమిడెను. ఇదియే యిట్లు అడుగునకువచ్చు

నుగాని పోషకపదార్థ మట్లుగాదు. అది శరీరమంతటకును పంపబడును. భూమియొక్క అక్కర్ల కళక్తికి లొంగదు.

శరీర మిట్టిస్థితిలోనికి వచ్చినను అది యీ అన్యపదార్థమును ఎట్లో నెట్టివేసి దానిస్థితి సాపకశక్తిని తిరిగిపొందుటకు ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్నమందలి సఫలతపొందెనా రోగి తిరిగి మంచిస్థితిలోనికి వచ్చును. ఈ ప్రయత్నమే, కురుపులు, విశేషమైన వచ్చుని చెమట, వాంతులు, విరేచనములు గలుగుటకు కారణము. ఈ వైసంగతులనుబట్టి శరీరమందు అన్యపదార్థము చేరుటయే రోగమునునూత్రమును గ్రహింపవగును. ఈ అన్యపదార్థమును నెట్టివేసినయడల శరీర మెప్పటిస్థితికివచ్చి ఆరోగ్యము గలిగినయడల ఈనూత్రము యధార్థమైనదని తెలిసికొనగలము. కా నేయమహ్మద్ తమజీవితమంతయు నిట్లే అన్యపదార్థవిమోచనముచే అన్ని బాపతుల రోగములను కుదిర్చి తమ ఆనుభవములలో రహితార్థము వైదజల్లియున్నారు. ఆయనమార్గముల ననుసరించి మనమును నిర్భయముగా సమస్తరోగములజయించి ఆరోగ్యమును పొందగలము.

౬ అన్యపదార్థము

పదార్థము మన శరీరమందు ప్రవేశించుటకు రెండు ప్రధాన మార్గములున్నవి. అవి నోరును, ముక్కును. నోటిగుండ కడుపులోనికిని, ముక్కుగుండ ఊపిరితిత్తులలోనికిని పదార్థము ప్రవేశించుచున్నది. ఈరెంటికిని ద్వారమందు పరీక్షకులు గలరు వీరు పూర్తిగా లంచగొండులుగారని చెప్పులేము. ఏలనన మొదట అరుచిగానుండి శరీరమునకు పనికిరాని వస్తువని నూచించునాలుక, కాఫీ పొగచుట్టవంటి విషపదార్థముల గ్రహించుటయు, దుర్గంధములు సహింపజాలని నాసిక చేపలగంపల వాసన కలవాటుపడుటయు చూచుచునేయున్నాము.

పూర్వమొకప్పుడు ఆరోగ్యదాయకమును, శరీరమునకుపుష్టి తృప్తులనిచ్చు గంజి అన్నము ఈ రోజులలో నిరసింపబడి సర్వరోగముల కాలవాలమైన కాఫీలోనికి మారినది. బహుసంతోషముతో అనేక మైశ్యనుండి బ్యాక్టెరియలను అక్కరించు బూరెలవిందు గాడ్డల పిండివంటయైనది. ఇట్లే కాలక్రమమున మనకుగల జ్ఞానశక్తి నంతయు ఉపయోగపరచి ప్రకృతిసిద్ధమైన అవారముల మార్చి కృత్రిమములును, అనారోగ్యకరములు నగు అవారనియమముల కలవాటుపడుటకు గారణము నాలుకయొక్క లంచగొండితనమే. కూడని పదార్థములును, కూడినవైనను మితముతప్పియును భుజించుటచే నివి శరీరపోషణకు పనికిరాకయు మిగిలిపోవుటచేతను అన్యపదార్థములుగా తయారై

మున్నందు బహిష్కార ఆవయవములచుట్టును, పిమ్మట పాత్రికాడుపునందును, అటుపిమ్మట శరీరమంతటను చేరి, నరములను, ఆవయవములను జెరిచి, వాటిస్వస్థమునుండి గెంటియును, నొక్కొక్కటి గలిగించియును యీ అన్య పదార్థము శరీరమందు చేరుచు స్థావరమగుచున్నది. నాలుకకును, ముక్కునకును లంచగొండితన మెట్లు గలుగునో తెలియవలెను. సహజావార భక్షకులగు పాక్షిణుల యందీ జ్ఞానేంద్రియములు అతి సునిశితములుగానుండి భగవంతుని చే నిర్దేశింపబడిన యావారమునుమాత్రమే పరిత్యజింపజూచి లోనికి బోనిచ్చును. మనుష్యుడుగాక యితర పాక్షిణు లిట్టివి. వీనికి జ్ఞానశక్తి లేదుగాన కుతంత్రము లెరుగవు. తమకు నిర్దేశింపబడిన పదార్థముల నవి జ్ఞానేంద్రియములచేఁ దెలిసికొని దగ్గరజేరసేయువు. ముక్కుతో వాసన జూచి తెలుసుకొని కూడనివానిని విసర్జించును. మనుష్యుడట్లుగాక సువాసనల చేతను, కల్పిత రుచుల చేతను, జీవ్య నాసికలను వాని స్వభావజ్ఞానమునుండి మరలించి తప్ప తొవలలో బెట్టును. పిల్లవానికి చేదుమింగించుటకుగాను పంచదారలో పొదిగి యిచ్చెదరు. అట్లే స్వభావముగా నేవగింపు బుట్టించు మాంసాదులను సువాసనద్రవ్యములచే జవ్వను హితవుగలుగునట్లును నాసికకు దుర్వాసన తెలియకుండునట్లును జేసి భక్షించెదరు. పాశుచుట్టపాగచే నాసికచే పాకిదొడ్డిలోని వాసనను భరింపజేయుచున్నారు. అత్రు మొదలగు సువాసనలచే శరీరమందుండు దుర్గంధము కనబడకుండు చేయబడుచున్నది. ఇంతేగాక మొట్టమొదట తమ సహజశక్తిచే కూడనిపదార్థములని తెలుపుచున్నను వినక తనకుగల జ్ఞానశక్తిచే దానిని మీకు సేవింపక తప్పదని ఆజ్ఞానాసగి బాధలకు సహింప చేసి అలవాటు చేయుటవలన యీ యింద్రియములు తమ సహజశక్తిని గోల్పోయి క్రొత్తరుచుల కలవాటు పడుచున్నవి. చుట్టమొదటనే నేర్చుకొనునపుడు పడుబాధలును, టీతాగి వపుడు నిదురరాక పడుబాధయును వాని సేవించు జనులెల్లరెరిగినవే! పొడుము పీల్చువానిముక్కు కొంతకాలము నకుగాని అలవాటుపడదు. చేపలబజారు కెదురుగానుండు ఆఫీసులోని ఉద్యోగస్తుల నాసికాశక్తి నశించును. ఇట్లు కాలక్రమమున అస్వాభావికపు రుచులకును వాసనలకును అభ్యాసపడి సహజశక్తిని పోగొట్టుకొనుటచే స్వాభావికావారమేదో, అస్వాభావికమేదో తెలుసుకొనుశక్తి నశించును. తరతరములనుండి చెడి నేటికి మనుజుడు పూర్తిగా కృత్రిమజీవమున కలవడినందున సహజావారమును గుర్తెరుగలేకున్నాడు. అందుచే నసహజావారములను వండియు ఉప్పు, కారము, పొగుపు, సువాసనద్రవ్యముల జేర్చుటచే

అధిక రుచుల గల్పించి మితిమీరి భుజించుచున్నాడు. తనకు గావలసినదానికంటె అధికముగ భుజించుటచే నిది యంతయు జీర్ణము చేసికొనుట భారమై తనయసమృత్తిని ముందు కడుపునొప్పి రూపమున చెల్పును. ఈ కడుపునొప్పి పేగులు తమలోనున్న అధికపదార్థమును నెట్టివేయుటకు చేయు ప్రయత్నమే. మనమది గ్రహించి జీర్ణకోశమందలి పదార్థమంతయు జీర్ణించి ఆకలి యగువరకు లంకణముండిన తిరిగి ఆరోగ్యము కలుగు అట్లుచేయక జైద్యశాలకరిగి కారోప్పేటు కలిసినమందుమింగి పేగుల శక్తిని తగ్గించినపుడు కడుపునొప్పి తగ్గును. అనగా అనవసరమైన అజీర్ణపదార్థమును పేగులచే జీర్ణము చేయించుటకై వానికి అధికచలనము గలిగించి అధికముగా జీర్ణము చేయునట్లు వాని నిర్బంధించుట. ఇల్లధికపనిచేయుటచే పేగులు స్వీయలో చెడి జీర్ణము చేయునంత శక్తిలేక కదలుట మానును. తిరిగి చుట్టవంటి విషపదార్థములచే వానిని కదలునట్లు చేయుదురు, అందుమీద తిరిగవచ్చు భోజన పదార్థములకు సందిచ్చుటకుగాను ఇదివరకు నిలవయున్న పదార్థములను జీర్ణముచేయకయే పెద్దపేగులలోనికి నెట్టివేయును. అందుండిబహిష్కరించబడును. ఈ పెద్దపేగులు తమశక్తినికూడ గోల్పోవును. అంతట మలబద్ధముగలుగును. నిత్యము తినుట మానడు గాన యీ పదార్థమంతయు అన్య పదార్థముగా ముందు పాత్రికాడుపులో జేరును. ఇందు శరీరముయొక్క శక్తి చే మండముగలిగి గాలులుపుట్టి చర్మము అడుగువరకు వ్యాపించును. చర్మమును ముందుకు గెంటును స్థితి స్థావకముగల యీ చర్మము సాగి విశేషముగా అన్యపదార్థము చేరుటకు అనువగును. చర్మము చురుకుగా పనిచేయుచున్నంతకాలము చమటరూపమునను, కురుపులు గల్గి వానిలోని చీమురూపమునను యీ పదార్థము బహిష్కరింపబడును. చర్మ మీ శక్తిని పోగొట్టుకొనినయడల మొద్దుబారి చమర్చక ఈ పదార్థము నట్లేయుంచును. శరీరమునందుగలుగు మండముచే యీ యన్యపదార్థము రక్తనాళము కాలవలగుండ సంచారము బయలుదేరి బలహీనమైన అవయవమువద్ద జేరి దానిని స్థానభ్రష్టుగా నొనర్చియు, దానిశక్తిని బోగొట్టియు చెరచును. అట్లుండియు ఆయవయవము తన సహజశక్తిచే దానినిగెంటివేయ బ్రయత్నించుచుండును. ఈ ప్రయత్నమే రోగము. ఇట్లు అన్య పదార్థము రక్త కాలవలగుండ ప్రయాణముచేసి బలహీనమైన అవయవమునకు సమీపమందుజేరి దానిని స్వస్థానమునుండి గెంటియును దానిశక్తిని పోగొట్టియును దానివద్దకు వచ్చు నరములను, రక్త కాలవలను పాడుచేసియు తాను నీరపడును.

[సకేషము.]

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాయామము			
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	జల	జల	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	
క్షయ	0 12 0	0 8 0			అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0			సూర్యసమస్కారములు	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0			డిటో పటములు	0 2 0	0 2 0
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు			
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0			ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0				చందాదారులకు	1 2 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0			ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0				చందాదారులకు	2 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు					ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0				చందాదారులకు	1 0 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0			17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
						చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

- Part I Philosophy fo Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexuality and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) Rs. 10
Post-publication price Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్రసహజవైద్యమాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినయమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యనుభుముల కాసపడి జనుజెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న కారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరములేకుండా అతిమాత్రము, త్వయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే అంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సు ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటాద్రియ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిగ్రహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలిఫోర్నైండు 1 కి వెల 4—8—0. చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0. ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్టేజి . ప్రతి త్రైకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

కొత్త కూర్పు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

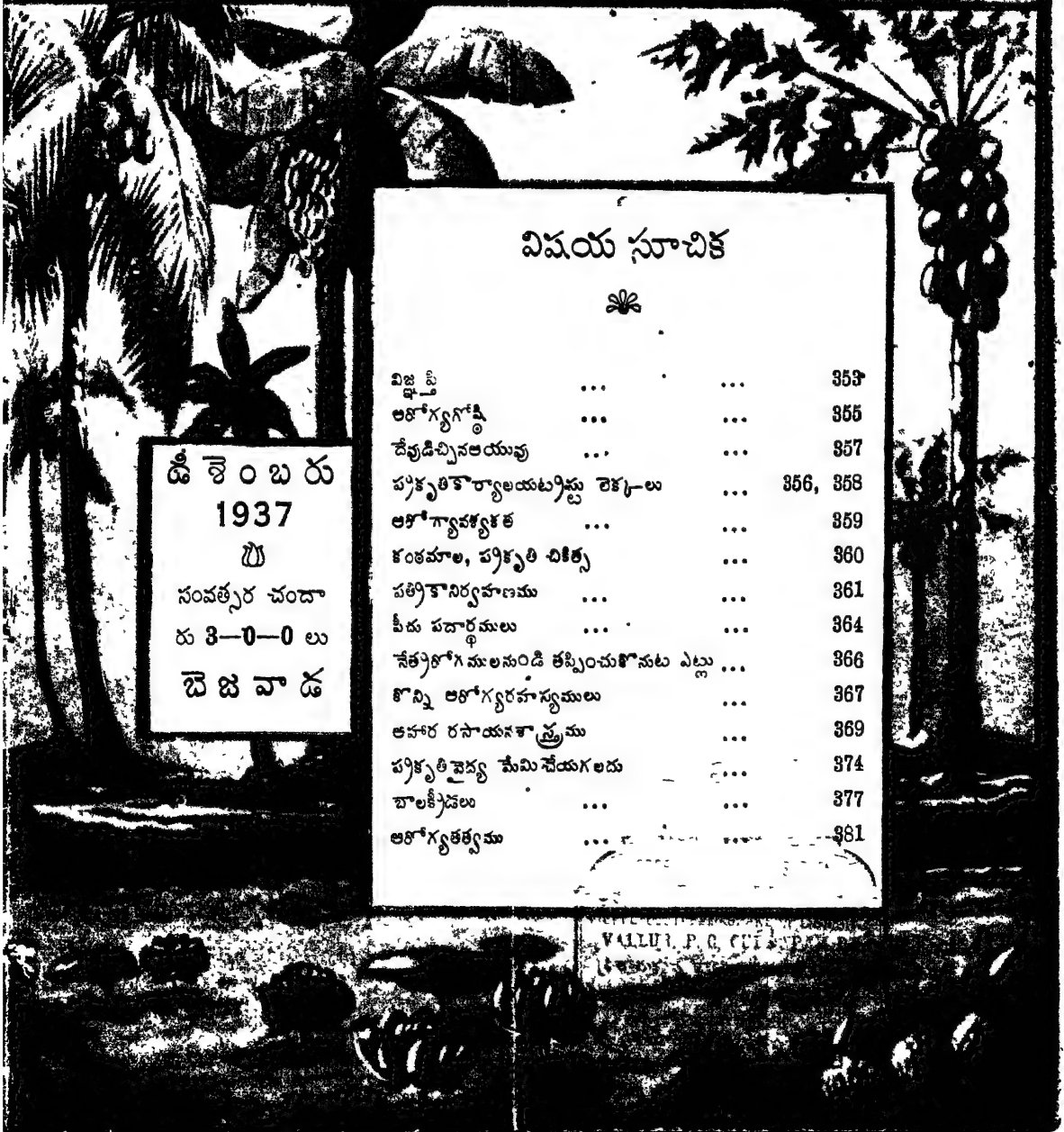
అనేక నూతనచిత్రిపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఘక్కిన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యకాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అసలు శల రు. 3-0-0.
400 పుటలు. ప్రకృతిచందాదారులకు, శల రు. 2-8-0.

వివరములకు :— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.



సచిత్ర సహజ ప్రద్యుమాన పత్రిక



డి శెంబరు
 1937
 రు సంవత్సర చందా
 రు 3-0-0 లు
 బె జ వా డ

విషయ సూచిక



విజ్ఞప్తి	353
ఆరోగ్యగోష్ఠి	355
జేవుడిచ్చిన ఆయువు	357
ప్రకృతికార్యాలయట్రిప్టు లెక్కలు	...	356,	358
ఆరోగ్యవశ్యకత	359
కంతమాల, ప్రకృతి చికిత్స	360
పత్రికా నిర్వహణము	361
పీడు పదార్థములు	364
నేత్రోగములనుండి తప్పించుకొనుట ఎట్లు	366
కొన్ని ఆరోగ్యరహస్యములు	367
ఆహార రసాయనశాస్త్రము	369
ప్రకృతి ప్రద్యుమాన మేమిదోయగలదు	374
బాలకీడలు	377
ఆరోగ్యతత్వము	381

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు			జల	
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
కునిశితవైద్యం	4 80	3 80	మహారోగము	0 80 0 60
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 00	1 80	పొగచుట్టు - ముక్కు-పొడుం	0 40 0 30
సూర్యకిరణచికిత్స	0 120	0 80	కల్లుముంత - సారాపి	0 40 0 30
అరోగ్యప్రభాకరం	0 40	0 30	బొప్పివైద్య మొకయూహశాస్త్రము	0 40 0 20
వర్ణచికిత్స	0 60	0 40	టీకాలననేమి? డాక్టరజిభిప్రాయము	0 40 0 20
వర్ణవైద్యమంజరి	0 60	0 40	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 20 0 10
వర్ణవైద్యము	0 50	0 40	లేసీరు విషతుల్యము	0 60 0 40
			తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 60 0 40
జలచికిత్సాగ్రంథములు			ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు	
తొట్టివైద్యము	3 00	2 80	స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 50 0 40
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 120	0 80	ఆరోగ్యదర్శము	0 80 0 70
నైషీయ జలచికిత్స	0 120	0 80	ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు	
తొట్టిన్నననియమములు	0 60	0 40	3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 50 0 40
ధారాచికిత్స	0 40	0 30	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 40 0 30
వేడినీటికొపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 60	0 40	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 30 0 20
ఉష్ణపానము	0 60	0 40		
కూనెమహర్షి బోధ	0 20	0 10		
జష్టుచికిత్స	0 100	0 80		
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు			వివిధచికిత్సాగ్రంథములు	
నిర్విచారభావిశేషనము			ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 80 2 00
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 80	1 00	దీని రోగచికిత్సాసారము	1 80 1 80
ఆహారము 1 భాగము	0 120	0 80	ప్రాకృతి చికిత్సార్థములు	
డిటా 2 భాగము	0 40	0 30	1 భాగము	1 80 1 00
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 120	0 80	2 భాగము	1 40 0 150
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 60	0 40	3 భాగము	1 80 1 00
లేసీరు విషతుల్యము	0 60	0 40	4 భాగము	0 60 0 40
జంబీర చికిత్స	0 30	0 20	5 భాగము	0 60 0 40
సమరసాహారము విరుధాహారమిశ్రమం	0 20	0 10	6 భాగము	0 60 0 40
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 20	0 10	7 భాగము	0 60 0 40
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 20	0 10	ఉపచారచికిత్స	1 00 0 120
క్షీరచికిత్స	0 40	0 30	జష్టుచికిత్స	0 100 0 80
అపకృతాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 00	2 00	ధ్యానచికిత్స	0 80 0 60
దుర్బలభ్యాసఖండనములు			జంబీరచికిత్స	0 30 0 20
జీవహింస	0 40	0 30	యోగచికిత్స	0 60 0 40
అనుభవానందము	0 120	0 80	సంవాహనచికిత్స	0 60 0 40
			రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 50 0 30
			స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 50 0 40
			వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0 20

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రూ 3-0-0

ప్రకృతి

విడిచుంచిన
రూ 0-4-0

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౯

డి సెం బరు 1937

సంచిక 12

ప్రకృతి పత్రికా పాఠక మహాశయులకు విజ్ఞప్తి

శ్రీ రామ రాజ యోగీంద్రులు

మానవోత్తములారా!

ఏది గలిగినచో నీ చరాచరాత్మకమైన ప్రపంచము, భౌగ్యభోగ్యములు, భార్యాబిడ్డలు, రాజరికములు నిలచునో, దానిపేరే ఆరోగ్యము అదిలేని విభవాదులెల్ల వ్యర్థములని వేరుగా నిరూపించనవసరములేదు. అట్టి పరమ పవిత్రమైన యారోగ్యమనుభాగ్యము కొరకు కృషిచేయని జీవి యీ ప్రకృతిలో నుండుటరుదు. అందు మానవులలో దాని కొరకు కృషిజేయనివారియందు మానవత్వము మృగ్యము. నిజమగు మానవశ్రేష్ఠులయందు పరోపకారపారీణత, జీవదయ, సత్య ప్రవర్తన, త్యాగము, ధర్మనిర్వహణము జన్మాదిగా నుండును. మూఢులగువారియందు దివిలోపించుటవల్లనే, స్వార్థపరత్వము, ఈర్ష్య, అన్యాయము, దొంగతనము అధర్మప్రవర్తన సర్వే సర్వత్రా గోచరించుచుండును.

శృంగార ప్రబంధములు, కథలు, పత్రికలు, నాటకములు, నీసీమాలు, మన కనారోగ్యమొనగుట కుపకరించుచుండెనేగాని, ప్రస్తుతము మనల

నావరించిన మాధ్యములను, అక్రమ ప్రవర్తనలను తొలగించి, సత్యమార్గాన్వేషణమును, ఋజు ప్రవర్తనలను, జూపించుట కుపకరించునట్లు గుర్తించినవారెరుంగకపోరు; గావున మొట్టమొదట మనము సౌఖ్యప్రదమగు జీవితము నాజ్ఞించుకొనినగాని, స్వకీయమగు విషయములందును లోకోపకార సంస్థలలోను, తగిన కృషి నలువజాలము.

చూడుడు! శ్రీపుచ్చా వేంకటాద్రిమయ్య శర్మ గారు మన శ్రేయోభివృద్ధి కొరకు కెన్ని శ్రమలు పడి, శ్రీ వేంకటమణయ్య పంతులుగారి దివ్య సహాయముతో నీ ప్రకృతి పత్రికను నడపుచుండిరో; పైగా ప్రతియేటా ప్రకృతి శిక్షాశిబిరముల నేర్పరచి, పెక్కుమంది ప్రకృతి చికిత్సకులను తయారు జేయుచుండిరో; మరి పెక్కుమంది మనమేలుగోరి తమ యమూల్యమైన కాలమును వ్యర్థపఱచక, ప్రకృతి చికిత్సలతోడను ప్రకృతి పత్రికా రాజమునకు వ్యాసములు వ్రాయుటతోడను కాలము గడపుచుండిరో, మీరెరుంగని

విషయముగాదు. అకటావికటపు కథలు, అందాపొందని వ్యాసములు, అక్కరకురాని డాంబికపు ప్రకటనలు గల కొన్ని పత్రికలవలె మన ప్రకృతి అనుపయోగమైన విషయములను తాకనై తాకదనుట సత్యదూరముగాదు. వానివలె నిది యొకసారి చదివి యావల పార వేయునట్టి పత్రికగాదని మీరెరుంగరా? ప్రకృతి ప్రజాసేవ జేయుటకుగాను కంకణము గట్టుకొన్నది. అది ప్రతినెల మొదటివారములో తప్పకవచ్చి మీ ప్రియమిత్రునిభాతి, మీ శ్రేయోభివృద్ధిగోరి, మీకు రోగారోగ్య విషయములగు సద్వాక్యములను చక్కగా బోధించుచుండును. మానవు లేమి తినవలెనో, యేమి తినగూడదో, రోగమన నేమియో, అది యెట్లు వచ్చునో, దాని నెట్లు తప్పించుకొని, ఆరోగ్య వంతులుగా గలుగుదురో, బ్రతిమాలి, ప్రేమతో నిదర్శనపూర్వకముగా, మృదుమధురతర వాక్యములతో సచ్చజెప్పుచున్నది. పైగా చక్కని యచ్చు, మంచికాగితములు, గలిగి ముద్దుల మూటగట్టినట్లున్నది. ఇట్లుజేసిన కృషివల్ల దాని కేమైన ప్రతిఫలముండునాయని యోజించి చూడుడు? ఎంతోనష్టములు ప్రకృతి సంస్థకు తటస్తమగుచున్నట్లు మీకు గోచరించగలదు. అందుచేత ప్రకృతి మీ సహాయము నపేక్షించుచున్నది. మొదట మిమ్ము మీరు గుర్తించుకొని, ప్రకృతి చికిత్సాపద్ధతి నవలంబించి, పంచభూతముల సహాయముతో బాగుపడవలెననియు, మీకు యుక్తమనతోచిన స్వల్పసహాయ మేదియైన నున్నచో సద్దానిని ప్రకృతి సంతోష పూర్వకముగా స్వీకరించి, ద్విగుణీకృతోత్సాహముతో, మానవసేవ జేయగలుగు ననియు,

పత్రికా నిర్వాహకులు విజ్ఞప్తిని జేయుచున్నారు. గావున, మనమేలుగోరి శ్రమపడుచుండు నీదివ్య ప్రకృతిని, లోకవ్యాప్తిజేయుటకు మీరు మీ తోడివారి కీ సత్యబోధమొసర్చి మీతోబాటు వారినిగూడ ఆరోగ్యవంతుల నొనర్చుడు. వారు గూడ నీ పత్రికా పాఠకవర్గములోజేరి మండుల దౌష్ట్యమును గుర్తించి సహజాహారాలై యానందించునట్లు కృషిసల్పుడు. మీ శక్తికొలది కొంత మందిచేత వ్యసనములను పరిత్యజింపజేసి, ప్రకృతి పత్రికా చందాదారుల లీప్టులో వారి పేరులు గూడ జేర్పించి, వారిద్వారా యథార్థమైన యారోగ్యమహిమను లోకమున కందింపుడు. మీ మీ యాదరాభిమానములకొరకు, ఆర్థికముగా చిక్కుపడుచున్న ప్రకృతిపత్రిక యాశించుచున్నదని యెరుంగుడు.

వ్యాసరచనలవల్లను, అనుభవములను ప్రకటింపుటవల్లను, మీ రితరుల కొనంగిన సలహా సహాయముల నెరిగించుటవల్లనుగూడ నీ ప్రకృతికి కొంత సహాయముజేసినవారగుదురు. మరియు పెండ్లి పేరంటములకును, ఆటపాటలకును, పండగలకును, ఉత్సవములకును, అనారోగ్య పదార్థ భక్షణలకొరకును, మీరు, మీవారు వ్యర్థముగా వ్యయపరచుసొమ్ములో దశాంశము మినహాయించి లోకోపకారదీక్షతో కృషిజేయు నీ ప్రకృతిసంస్థ కొనంగుడు; మరచిపోకుడు; సర్వధర్మస్వరూపులగు మీ కింతకంటె తెలుపుట సూర్యకాంతిముందు నూనెదీపము జెలిగించినట్లే!

శైలపు,

ఓమ్ తత్సత్.

ఆరోగ్యగోష్ఠి

ప్రజారోగ్య చట్టము

శ్రీరంగములో ఆరోగ్యనారోత్సవాల సందర్భములో ఉపన్యసిస్తూ డా॥ టి. యస్. యస్. రాజ్ గారు యిలా చెప్పారు.

“అంటువ్యాధుల సందర్భమున ప్రజలకు తమ కర్తవ్యమును నెర్పుటకై ఒక ప్రజారోగ్య చట్టమును మంతులు తలపెట్టియున్నారు. ప్రజలు తమ కర్తవ్యమును సరిగా నిర్వహింపనిచో వారు శిక్షింపబడుదురు. దీనికై హెల్తు ఇన్ స్పెక్టర్లకు పోలీసు అధికారము లొసగబడినవి.”

అంటే యిదివరకువలెగాక ప్రజలకు మహాచికము టీకాలు, కలరా, టీకాలు వేయించుకోకుండా ఉండేందుకు స్వాతంత్ర్యము ఉండేది. ఇకముందు ఆస్వాతంత్ర్యములేదు సరిగదా యికముందు శిక్షలు జరిమానాలుగూడా తప్పవని తెలుసుకోవలసింది. మా ఊళ్ళో కలరా టీకాలువేసిన తరువాతగూడా కలరావచ్చినవారిని మేమెరుగుదుము. ఈసంగతి ఆరోగ్యశాఖవారికి చెప్పితే టీకాలువేసిన తరువాత 3 దినములుజరిగేవరకు టీకాలవలన సంక్షణ యేర్పడదన్నారు. తీరా లెక్కలుతీసి చూతుముగదా అట్లు చచ్చినవారు యిద్దరూ టీకాలువేసిన 5 వ నాడు కలరావచ్చిన వారే! టీకాలు వేయించుకోని వారిలో యెవ్వరికీ కలరా రానేలేదు. కలరా రోగులకు ఉపచారము చేసిన వారికి గూడా టీకాలు వేయించుకోలేదని కలరా బాధించలేదు. మరియు కలరా యినాక్యలేషన్ యెందుకో తెలియదు!



సంపాదకుడు

అదే ఉపన్యాసంలో యిలా కూడాచెప్పారు:—
మహాచికము

తిరువాన్ కూరులో మహాచికము రాకుండా చేయుటకై కొందరు వ్యాక్సినేటర్లు పోలీసుల సహాయమున గ్రామములలోని వారందరిని నిర్బంధముగా టీకాలువేయించుట వలన గడచిన మూడేండ్లలో ఒక మహాచికము కేసుకూడ రాలేదనిరి. అట్టి విధానమునే మద్రాసులోకూడ అవలంబింప నున్నామనిరి. ఇట్లే కలరానుకూడ నివారించుటకు యత్నించుచున్నామనిరి.

తిరువాన్ కూరులోనిపరిస్థితులను తెలుసుకోకుండా తిరువాన్ కూరులో టీకాలవలన మహాచికము ఆగి పోయిందనుకొనుట కేవలము భ్రమ. అక్కడ స్త్రీలుబాగుగ చదువుకుంటారు. మన దేశములో కన్న అక్కడ చదువుకొన్నవారు చాల యెక్కువగా నుందురు. వారు గృహనిర్వహణము చేయుటలోపరిశుభ్రత ఆరోగ్యనియమములు బాగుగ పాటించెదరు. పురుషులుగూడా విద్యావంతులేను. వారుగూడా బ్రిటిషుయిండియాలో

కన్న నూటికి యెక్కువ సంఖ్య విద్యావంతులున్నారు. వారు గూడా సహజముగా ఆరోగ్య నియమముల నవలంబి తురు. దేశమునందు ఫలములు - కొబ్బరికాయలు ధారాళముగా లభించును. అందువలన విటమినులు, సేంద్రియ లోహాలవణములు గల ఆహారములు యెక్కువగా తిని అదనపు ధాతుశక్తిని కలిగియుందురు. మరియును అక్కడివారు మన వారికన్న చాల

ఆలస్యముగా గర్భాధానమును చేయుదురు. అందువలనగూడ వారి ధాతుశక్తి యెక్కువగానే యుండును. ఈ కారణములను పాటించక, ఆ దేశములో మశూచికము ఆగిపోవుటకు టీకాలు కారణమని భ్రాంతిపడుటయు మన టీకాల ఇన సైక్లర్లకు పోలీసుఅధికారములు యిత్తుమని వాక్కుచ్చుటయు సమంజసముగా లేదు. దీనిని గురించి ప్రత్యేక వ్యాసములు వ్రాసినము.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1937 సం॥ ౧౦ సెప్టెంబరునెల లెక్కలు

జమలు :

ఖర్చులు :

వెనుకటి నెల నిలువ	95-7-11	ప్రకృతిపత్రిక	117-5-0	} 123-9-0
పుస్తకముల అమ్మకం 38-10-0	} 41-6-0	ప్రకృతి పోస్టేజీ	6-4-0	
పుస్తకముల వి.పి.ల పోస్టేజీ 2-12-0				
-----		పుస్తకముల వి. పి. ల పోస్టేజీ	2-5-6	
ప్రకృతి పత్రిక	190-14-0	స్టోర్సు	1-2-0	
స్టోర్సు	5-15-6	స్టేషనరీ	0-11-9	
ఇంటిలద్దెల వసూళ్ళు	14-0-0	భరణములు	33-5-4	
జమఅచ్చుపని	61-6-0	నౌకర్లు	18-4-0	
గాంధీ కో-ఆపరేటివు బ్యాంకునుండి		జనరలు పోస్టేజీ	4-5-0	
తీసినది	20-0-0	వార్షికోత్సవములు	1-8-0	
అమ్మకం బాకీల వసూళ్ళు	33-13-0	ఇంటిపన్నులు	11-10-3	
	-----	చిల్లరఖర్చులు	2-4-3	
	రు 462-14-5	అచ్చుపని	58-0-0	
	-----	అమ్మకం బాకీలు	14-9-0	
		గాంధీ కో-ఆపరేటివు బ్యాంకులో		
		వేసినరొఖం	190-0-0	
		నిలువ రొఖం	1-4-4	

			రు 462-14-5	

॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

దేవుడిచ్చిన ఆయువు

పు చ్చా

నేను యెంత బాగా వివరిస్తూ ఉన్నా యీవిషయాన్ని గురించియింకా అనేకులు సంశయిస్తూనే ఉంటున్నారు. కారణము, ఒకవిధమైన నమ్మకానికి అలవాటుపడిపోయిన వారు యెన్నిచెప్పినా ఆవిషయాన్ని తిప్పుకో లేకుండానే ఉంటారు. కర్మలోవుంది అట్లా అయిం దంటారు గదా! అసలు కర్మ అంటే మాత్రము యేమిటి? కర్మ అంటే పని. ఎవడోచేసిన యేదో పనివల్లనే యింకొక ఫలం పుట్టుతుంది. అంటే ఒక కారణము వల్ల ఒకపని పుట్టుతుంది. దానినే మనవారు కర్మ అన్నారు. 'కర్మ' అనేది యేదో వస్తువనీ దానికి తాను బాధ్యుడను కాననీ అనుకొనితాను చేసినపనికే ఫలము అనుభవిస్తూకూడా మనిషి తానునిమిత్త మాత్రుడననో, సర్దిపుడననో అనుకొని తృప్తిపడడానికి ఇష్టపడతాడు. ఇది కేవలము ఆత్మవంచనమంటాను. ఏమంటే తాను చేసిన వంకరపనేనో తాను తెలుసుకుని రెండోసారైనా ఆపని చేయకుండాఉంటే ఆతఃఫలమునా ఆచెడుఫలము తిరిగి కలగకుండా చేసుకోవచ్చు. ఇవ్వాళ కందిపచ్చడి యెక్కువగా తిని రేపు కడుపులోనొప్పిచే బాధపడేవాడు అప్పుడైనా తెలుసుకొని ఇంకొకనారి తినవలసి వచ్చినప్పుడు మితంగాలింటే తరువాత కడుపులో నొప్పి రాకుండా చేసుకోవచ్చును. 'సింగినాదం' యిందులోవుందా అనుకొని మళ్ళీ మళ్ళీ ఆపనే చేస్తూ బాధలు తిరిగి తిరిగి అనుభవించేవారిని మనము నిత్యము చూస్తూనే ఉంటాము. అది కర్మఫలమని వాళ్లూ అంటారు. కాని వారికి ఆకర్మ అనేది యేమిటో దానికి యీబాధ దుఃఖము యెలాఫలమైందో తెలియదు. అయితే యీలాబాధ యెందుకు పడుతూ ఉం

టారు? దాని కిదిఫలము అని తెలియని కారణము ఒకటి; దీనికి అజ్ఞానము అంటాము. తెలిసీ గూడా 'సింగినాదం' యిందులో ఉందా? అనేస్థితి ఒకటి; దీనికి మూర్ఖత్వము అంటాము. మూడవది 'లోలత'; అంటే ఒకదురభ్యాసానికి లోబడిపోయి వదలలేకపోవటం. దీనినిగూడా వెనుకటి ప్రకరణాలలో బాగావివరించేఉన్నాను. అధికంగాగూడా యీవిధమైన కారణాలచేతే మనిషి దివాలా తీస్తాడు. తానుబలవంతుడననీ ఆరోగ్యవంతుడననీ అనుకొని, ఆరోగ్యమును గురించి అనేకులు అజ్ఞానమువల్లా, మూర్ఖత్వవల్లా లోలతవల్లా చెడిపోయి అకాలములోనే ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకొని యుక్తకాలము రాక పూర్వమే అర్ధాయుస్సుతో మరణించటము మనము చూస్తూఉంటాము.

కొంచెము బలహీనముగా ఉన్నవాడూ, అనారోగ్యముగా ఉన్నవాడూ తను అజాగ్రత్తగా ప్రవర్తిస్తే రోగమువస్తుందనీ, ప్రాణాపాయమే వస్తుందనీ తెలుసుకొని ఆరోగ్యనియమాలను సాధన చేసి యెక్కువకాలము జీవించటమూ చూస్తూ ఉంటాము. అంటే యేమిటి? కొన్ని ఆరోగ్యనియమాలను తెలుసుకొని సింగినాదం యిందులో యేముందిలే అనుకోకుండా, తను దురభ్యాసాలలోబడి ఉన్నా గూడా వానిని మానుకొని, జాగ్రత్తగా ప్రవర్తిస్తే మనిషి యెక్కువకాలము జీవిస్తాడు.

పిడుగుపడో, మోటారు మీదగా పోయో, కాలు వలో కాలుజారిపడో చనిపోయేవారి ఆకస్మిక మరణాలను వదలివేసినయెడల మిగతా వారి అకాలమరణాలను కేవల ఆరోగ్య నియమాలను అవలంబించుటవలన ఘానువుకొనవచ్చును.

దరిద్రము, ఆపులమరణము, నష్టము, ఆశాభంగము, మొదలగునవిగూడా ఆయుర్దాయాన్ని తగ్గించడానికి సాయపడతవి. కాని ఆరోగ్యవంతమైన మానసిక దశలలో మానవుడు వీనిని ఓర్చుకొనగలుగుతాడు. దేహసంబంధమైన ఆరోగ్యమున్నవాడు మానసికారోగ్యమును సులువుగానే పొందవచ్చును.

కనుక మానవుని ఆయుర్దాయ పరిమితి వాని చేతిలోనే ఉన్నది. అలసలు మాత్రమే దేవుడట్లా చేశాడు అంటారు. ప్రయత్నము చేస్తే యేవయసులో గూడా ఆయుర్దాయాన్ని పెంచుకోవచ్చును. ఆయుర్దాయాన్ని హరించి పోకుండా ఆపుకోవచ్చును.

[ఈవ్యాసమాలిక ఆపివేయుచున్నాను.]

ప్రకృతి కార్యాల ట్రస్టు - బెజవాడ

1937 సంవత్సరము అక్టోబరునెల లెక్కలు

జ మ లు :

ఖర్చులు :

వెనుకటి నెల నిలువ	1- 4-4	ప్రకృతి పత్రిక 56-8-0	}	65-11-0
ప్రకృతి పత్రిక 65- 8-0	66-10-0	,, పోస్టేజీ 9-3-0		
,, పోస్టేజీ 1- 2-0				
<hr/>				
పుస్తకములు 60- 1-6	63- 1-0	పుస్తకములు 13-0-0	}	16- 1-9
,, పోస్టేజీ 2-15-6		,, పోస్టేజీ 3-1-9		
స్టార్సు	4-12-0	సాదరు		7- 4-0
ఇండియన్ నాచురోపాతిక్ అసోసియేషను	0- 8-0	నేషనల్ ట్రై		2-12-6
ఇంటి అద్దెలు	10- 0-0	భరణములు		33- 5-4
అచ్చుపని	69- 8-0	నౌకర్లు		20- 1-4
అప్పుల వసూళ్లు	25- 0-0	జనరలు పోస్టేజీ		7- 5-9
చిల్లర బాకీ వసూళ్లు	5- 0-0	ఇంటి మరమ్మత్తులు		5- 5-9
అడ్వాన్సులు	20- 0-0	చిల్లర బాకీలు తీర్చినవి		10- 0-0
గాంధీగో-ఆఫీసు బ్యాంకు	90- 0-0	అచ్చుపని		65- 0-0
		నిలువ రొఖం		122-11-11
<hr/>				
	355-11-4			355-11-4
<hr/>				

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజర్.

అ॥ వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ఆరోగ్య వశ్యకత

శ్రీమతి లలితాంబగారు

సర్వశక్తి స్వరూపుండగు సర్వేశ్వరుడు ఇచ్చా మాత్రముచే మనోబుద్ధి చిత్తాహంకారములనెడి అంతఃకేంద్రియములు ప్రాణాపాన ఉదానవ్యాన సమానములనెడి పంచప్రాణవాయువులు శ్లోత్ర త్వక్పక్షుజహ్వక్షాణములనెడి జ్ఞానేంద్రియ ములు శబ్దస్పర్శరూపరసగంధములనెడి పంచ తన్మాత్రాలు వాక్పాణిపాదపాయూపస్థలనెడి కర్మేంద్రియములు మొదలుగాగల స్థూలశరీరం జ్ఞానేంద్రియ కర్మేంద్రియవాయు పంచకమనో బుద్ధులు మొదలుగాగల సూక్ష్మశరీరం ఈ రెంటికి కారణమగు - కారణశరీరం, మొదలగు శరీరత్రయముచే అనంతకోటి జీవరాశుల సృష్టిం చెను. ఈ సృష్టియందు 195 కోట్ల సం॥ల నుండి మనము అనేకరూపములచే తిరుగుచున్నాము. ఇట్టి ప్రాణికోట్లలోకల్ల - జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభం-అనునట్లు నరజన్మవచ్చుట కడుకష్టము. అట్టి అలభ్యజన్మపొందినందులకు పశువులవలె ఆహారనిద్రాభయమైదునాదులచే కాలవ్యాపన చేయక - జ్ఞానేన రాణామధికోవిశేషః - అనునట్లు జ్ఞానసంపాదన చేయవలెను. అట్టి జ్ఞానహీనులు పశుభిన్నచూనం - అని ద్విపాదపశువులేగదా! కావున యుక్తాయుక్త వివేకజ్ఞానమను విశేష ధర్మముగల మనుష్యుడు - నిరంతరధగవత్సేవా తత్పరుడై చతుర్విధ ఫలపురుషార్థంబులందుటయె జన్మసార్థకత - ఇట్టి శ్రేయోమార్గమునకు - మన యేవమనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః- అని మార్గదర్శి ప్రశాంతమగు మనస్సైగదా- అట్టి మనోఽప్రాంతికై సన్యసలమునుగోరు కృషీ వలుండు మొదట పుడమిదున్ననట్లు మనము దృఢకాయముచే మనశ్శాంతిపొందవలెను. అట్టి ఆరోగ్యత్వమునకు ఆరోగ్యమావశ్యకమా అనా

వశ్యకమా అన అవశ్యమని చెప్పవలదా! ఏలయన ఆరోగ్యమే లేనివారలకు ఇంద్రియస్వాధీనమైట్లుం డును? ఇంద్రియస్వాధీనమే లేనిచో ఇంద్రియా ధిషానమగు మనస్సెట్లు స్వాధీనమందుండును? కావున ఐహికంబునకును ఆచుష్మికంబునకును ప్రధానమారోగ్యమ. అట్టిఆరోగ్యాభివృద్ధికై ఇట్టి నియమబద్ధుడ వగుము.

1 నీవెప్పుడును ఇంద్రియలోలత్వము హేయమని నమ్ముము. 2 స్థితభావణుడవు కమ్ము - సత్సాం గత్యము చేయుము. 3 సంపదాపదలయందు సాహసుడవగుము. 4 సర్వకర్మ ఫల ప్రదుండగు పరాత్పరుని యందే నీకర్మఫలముల నుంచుము. 5 పరోపకార శీలుడ వగుము. 6 అన్యదూషణ మానుము. 7 కామకోపిధాది శత్రుంజయుడ వగుము 8 పంచభూత మయ దేహముగల నీవు ప్రకృతి సిద్ధంబులగు పృథివ్యాపస్తేజో వాయ్వం బులే ఆరోగ్య హేతువని నమ్ముము. 9 శరీర మలముల బారద్రోలు వ్యాయామ మెన్నడును మరువకుము. 10 సర్వకృత్యములును సకాలము నకు చేయుము. 11 వృధా కాలక్షేపాదుల చేయ కుము. 12 అవశ్యాహరివై కాయలు పండ్లు కొబ్బరి మొదలగు హాటిని విరివిగా వాడుము. అందుచే చిత్తశుద్ధి కలుగును. 13 లేక పశ్వా హరి వైనచో దంపుషు బియ్యము మొద లగు ముడివస్తువులు పొట్ల బీర దోస కాయ లను తోటమెంతి ఆకు కూరలు మజ్జిగ పూర్తి గావాడుము 14 మరబియ్యం సగ్గుబియ్యం పంచ దార మసాలాద్రవ్యములు వాడకుము. 15 భుజం చుచునే సదోపవాసివగుము. 16 నీవెప్పుడును ప్రేమస్వరూపిని తలచుము. అట్లుభావించినచో వర్ధతే ఎటవృక్షవత్ అనునట్లు వృద్ధిబొందుదువు.

17 ప్రాతఃకాలమున చన్నీటి స్నానమే పరమా షధమని నమ్ముము. 18 అప్పుడప్పుడు యెసీమా చేయుచుండుము. 19 కాఫి టీ సోడా వగయిరా అపాయకరములు గాన వదలుము. 20 మందులు ఇంజక్షనులు టీకాలు చాలా అపాయకరములు. మందులువాడి కొత్తకొత్త రోగముల సంపాదించుము. 21 ఎట్టి అసాధ్య వ్యాధులైనను జలము సూర్యకిరణములు మట్టి గాలి ఉపవాసము

వ్యాయామము ఫలాహారము మొదలగు వాని సహాయముచే నమస్త వ్యాధులును సంపూర్ణముగా నివారింపవచ్చును. గాన ప్రకృతి చికిత్స నాచరింపుము. 22 ఇట్టి నియమవంతుడ వగుచో ధర్మార్థ కామమోక్ష ప్రాప్తి కలుగుట గాక వేళలాచార మధురం సర్వే వాంఛంతి తంజనాః వేణు మధుర నిధానం వనే వనమ్మగా ఇవ అన్నట్లు నిన్నందరు ప్రేమింతురు.

కంఠమాల, ప్రకృతి చికిత్స

కే. నాగలింగయ్య దేవరగారు

సుమారు -4 సంవత్సరములనుండి నాచెల్లెలు చి|| సా|| శిద్దుల వెంకటరత్నమ్మ ఆకలి సరిగా లేకుండుట, మలబద్ధకము, శిరోవేదన, రెండు మూడురోజుల కొకమారు కాళ్ళుతీతలు, తరచుగా దేహమునకు వేడితగులుట మొదలగు రోగములచే బాధపడుచుండెడిది. ఎన్ని ఔషధములు నేవింపజేసినను, రోగమునిశ్చలమునకు బదులు శరీరము క్రమేణా బలహీనముపొంది కంఠమాల, ఆయాసము, గుండెదడ మొదలగు శ్వాసాశయ రోగములుకూడా సంప్రాప్తించినవి.

అంత రేపల్లెతాలూకా, మునులతోట (మోర్తోట) యందు శ్రీమోగి రాఘవేంద్రగారిచే స్థాపింపబడిన ప్రకృతి చికిత్సాలయమునకు నాచెల్లెలును తీసుకొనిపోయి ఆ చికిత్సాలయము నందు ప్రవేశపెట్టితిమి. తదుపరి రెండుమాసములవరకు ఉదయమున చప్పటి భోజనము, సాయంత్రము పండ్లను ఆహారముగానొసగిరి. ఉదయము, సాయంత్రము తొట్టిస్నానము చేయించి మధ్యాహ్నము కాళ్ళకు యెరుపు, బొడ్డునకు ఆకుపచ్చ, యెదురొమ్మనకు పూదా, తలకు నీలరంగద్దముల సమర్పి ఆదిత్య పేటికయందు సూర్యకిరణచికిత్స చేయుచుండెడివారు. ఆవెనుక

మంచిసీరు నేవింపజేయుచు ఉపవాసముంచిరి.

ఉపవాసకాలమందు, నులివెచ్చనినీటిచే నిత్యము యెనిమాచేయుచుండెడివారు. ఆహారములేక పోయినను, నీరసించక కులాసాగా తిరుగుచుండెడిది. అదివరకున్న రుగ్మత లన్నియు వరుస వారీగా కనుపించి నెమ్మదిగా తగ్గిపోయినవి. కంఠమాలకూడ పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. 2వ రోజులకు తీవ్రమగు నాకలిబయలుదేరగా, ఆ రోజున నారింజకాయరసము పథ్యముపెట్టించిరి. 12 రోజులు నారింజరసముసిచ్చి తదుపరి 10 రోజులు, ఉదయమున గోధుమజావ సాయం త్రము పండ్లుఇప్పించిరి. ఆవెనుక మామూలుగా నాహారముపెట్టించిరి.

ఇప్పుడు, నాచెల్లెలుకు పూర్వమున్నరుగ్మత లేవియు కనబడక, మంచియారోగ్యముగాను, దృఢముగానుఉన్నది. నాచెల్లెలుకు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము చేకూర్చిన శ్రీవారికి నాహృదయ పూర్వకమగు వందనముల నర్పించుచు వ్యాధిగ్రస్తులైన నా భారత సోదర సోదరీ మణులను నేటి చికిత్సలయందెల్ల ఉత్తమోత్తమ చికిత్సయగు ప్రకృతి చికిత్స నాచరించి సుఖించుడని హెచ్చరించు చున్నాడను.

ప త్రి కా ని ర్వ హ ణ ము

ఫ్రాన్సులో బోల్ న్ నగరమున నుండు రోజులలో వేనవికాలమున నివసించుటకు తగిన కుటీరము ఒకటి బోల్ నుకు అనతిదూరములోనే యున్నది. ఆ కుటీరమును స్వల్పపుటదైకు తీసికొన్నాము. ఇట్టి కుటీరమునకు అమెరికా దేశములో, దీనికి ఐదునుండి పదిరెట్లు అద్దె ఇయ్యవలసియుండును. మా కుటీరములో ఆఱుగదు లున్నవి. కావలసిన సాధన సామగ్రితోకూడ, వారమునకు సుమారు ఎనిమిదిరూపాయలు అద్దె. నాకు లండనులో తీసికొని ఉన్నప్పటికిని, తీరుచు ఇక్కడకు రా వీ టుండునుగదా అని ఒక సంవత్సరమునకు ఒకేసారి అద్దెచీటీ వ్రాసినాను. అప్పటికి లండనులో శాశ్వతముగానుండు నుద్దేశముకూడ కలదు.

ఫ్రాన్సు దేశములో ఆడువారు చేయుకష్టము మరి ఏ దేశములో చేయరని నేనూహించెదను. నిజ ముగా కొంతమంది బండిలాగు గుఱ్ఱములవలె పనిచేయుదురు. వారు దృఢకాయము కలవారు. మామూలుగా అమెరికను నౌకరు ఒకరోజులో చేయుపని, ఫ్రెంచిదేశములోని ఆడుది రెండు, మూడు గంటలలో పూర్తిచేయగలదు.

లండనునుండి నేను తిరిగిరాగానే మాకు సేవచేయు ఫ్రెంచివనిత మా సామానంతయు అతిసుఖపుగా క్రిందికి దింపి, గృహమునకు చేర్చును. ఫ్రాన్సులో సామాన్యముగా పనిచేయు స్త్రీలు చాలబలము, ఐవ, సత్తాపలు కలవారు. పురుషులుకూడ నట్లే యుందురు. వారి ఆరోగ్యరూపములు చూచి నేను చాల సంతసించెడివాడను.

మాగృహములో వంట సామాన్యముగా నేనే చేసెడివాడను. నేను వ్రాసిన 'వ్యాయామ పాఠ శాస్త్రము' లోని వివిధములగు వంటకములను

(బెర్నార్డ్ మేక్ ఫేడనుగారి స్వీయచరిత్రనుండి)

చెన్న భొట్ల భానుమూర్తి పంతులుగారు.

నేను రుచిచూచియే, ఆగ్రింథములో నుదహరించెతిని.

నా దినచర్యలో ఒకటి, రెండు గంటలు ఫ్రెంచి భాష నేర్చుకొనుచుండెడి వాడను. కొంతకాలము పత్రికాసంపాదకీయములు వ్రాయుటకు పోయి నను, దినమునకు నాలుగుగంటలు ఆటపాటలకు వినియోగించువారలము. నా కార్యదర్శి, నా భార్య, ఎనిమిది వండ్లప్రాయముగల నాకుమార్తె, నేనును కొంత నేపు 'దాగుడుమూత' లాడుకొను వారము - చిన్నకుఱ్ఱవాళ్ళకంటె కూడ నిశ్చింతగా నాడుకొనువారము.

మాయింటినమీపమున నొక చిన్న ప్రవాహము కలదు. దానికి ప్రతిదినము అడ్డకట్టు కట్టి నీటిని పై కెగదన్నునట్లు చేసెడివారము. మఱునాడు సముద్రపుపోటుచే ఆగట్టు తెగిపోయెడిది. దాని వలన నిరుత్సాహపడక, యథాప్రకారముగా అడ్డకట్టు వేయుచుండెడివారము. ఇట్లు చేయుట చాల సరదాగా నుండెడిది.

ఒకసారి మాలో ఇద్దరము కొన్నిరోజులు పాలు తాగియుంటిమి. దినమునకు పండ్రెండు, పదు నారుక్వార్టరుల (క్వార్టరు అనగా సుమారు శేరున్న రుండును) పాలు తాగెడివారము. ఫ్రెంచి కుటుంబమునకు రోజునకు ఒకటి, రెండు క్వార్టరులు సరిపోవును. పాలు అమ్మువాడు దీనినిచూచి ఆశ్చర్యపోయెడివాడు.

నగముబ్రీతికియున్న చేపలను ఇంటికి తీసికొని వచ్చి జాలరివాండు అమ్మెడివారు. అమెరికాలో కంటె, ఫ్రాన్సులో ఆహారపదార్థములు కొంచెము చౌక.

నా ఎనిమిదివేల పాత్రయపు కొమ్మలైన ఒక
ఫ్రెంచిపాఠశాలకు పంపినాను. కాని ఫ్రెంచి
భాష సరిగా నేర్చుకొన నవకాశము కలుగువరకు
ఆమె అక్కడ నుండుటకు వీలులేక పోయినది.
ఈ సముద్రపుటొడ్డుననుండు కుటరములో ఆరు
మాసములుమాత్రమే యుంటిమి. 1914 వ సం
వత్సరము సెప్టెంబరుమాసములో ప్రపంచమం
తయు మహాప్రళయములో మునుగుసూచనలు
కొన్నించుచున్నవి. ఇవియే ప్రపంచయుద్ధము
నకు బీజములు. దినదినము ఘోరమగువార్తలు
వినిపించుచుండెడివి.

యుద్ధము ఆరంభమైనపుడు నేను లండనులో
నున్నాను. ప్రయాణము చేయదలచినవారు
గంటలకొలది, కొన్ని సమయములలో రోజుల
కొలది, వేచియున్న గాని ప్రయాణముచేయుటకు
అనుమతు లొసంగబడెడివికావు. ఈ నిబంధనలు
అమలులోనికి రాక ముందే మాకుటుంబము,
మాసామానులు సహా, లండను జేరగలిగెను.
ప్రపంచ చరిత్రలో ఇది మిక్కిలి విపాదకరమగు
అధ్యాయము. ధనవ్యయమునుగాని, చచ్చుచున్న
మనుష్యులనుగాని, తలచుకొన్నచో రక్తము గడ్డ
కట్టవలసినదే. అట్టి భయంకరమగు రోజులలో
ఎవరి దేశములో వారుండుటయే ఎక్కువ శ్రేయ
స్కరమనితోచి, ఆనవత్సరమే అక్టోబరు మాస
ములో న్యూయార్కు (New York) నకు బోవు
చున్న లూసిటానియా (Lusitania) ఓడ నెక్కి
నాము. ఈ పొగయోడ రైలుబండివేగమున
పోయెను. ఓడ ఒక పెద్దయూరువలె నుండెడిది.
జలాంతర్గాముల భయముచే, ఏరోజున కెక్కడ
యోడచేరునో ముందుగా తెలిసికొనుటకు వీలు
లేని దినము లవి.

రేవువదలుటకే కొన్ని గంట లాలస్యమైనది. తెర
లన్నియు వేయబడినవి. దీపములు తగ్గించబడి
నవి. ప్రయాణికులందరు తమప్రాణములు అర
చేతులలో నుంచుకొని ప్రయాణముచేయుచుండి
రనిన, అతిశయోక్తి ఎంతమాత్రమును కాదు.
ఏనిముషములో తాము, సముద్రమట్టమున
నుందురో యను భయ మెల్లరను వణకించుచునే
యున్నది. (తర్వాత కొంతకాలమునకు, జర్మను
జలాంతర్గాములకు గురియై, సముద్రమట్టమునకు
జేరిన లూసిటానియాయోడ ఇదియే.)

సముద్రపుజబ్బు (Sea - Sickness) నన్ను వద
లనేలేదు. ఈప్రయాణములో నేనొక్కసారి
మాత్రమే భోజనశాలకు వెళ్లితిని. ఈరుగ్గుత
నుండి తప్పించుకొనుమార్గ మింకను నాకు తోచ
లేదు. కాని, వెనుకటి ప్రయాణములో నే పడి
నంతబాధ ఈసారి పడలేదనిమాత్రము చెప్ప
గలను.

న్యూయార్కు చేరగానే, నా వ్యవహారములు
ఘరిగాలేవని తెలిసినది. కొన్ని రోజులు నేనుశ్రద్ధగా
పనిచేసినగాని మామూలుస్థితికి రావని నిశ్చయ
మైనది.

ఈక్రింది విషయములు మాత్రము నాకు బాగుగ
స్పష్టమైనవి. “పత్రికాప్రచురణములో కొన్ని
మార్పు లవసరము. అట్లు ప్రచురించినచో నా
వ్యాపారము తప్పక వృద్ధి నొందగలదు. అట్లు
చేయగలుగుదునా, లేదా యని నాకు సంశయ
మెన్నడునులేదు. ఆంగ్ల దేశములో చిన్నచిన్న
పత్రికలు అనేకములు బహు జయప్రదముగ
ప్రచురింపబడుచున్నవి. కొంతసొమ్ము సిద్ధము
చేసికొనిన తర్వాత, అట్టి పత్రికలను అమెరికాలో
కూడ ప్రచురించ నిశ్చయించితిని. రెండు మూడు

సంవత్సరములు కృషిచేసినచో ఈపని పూనుకొన గలనను నమ్మకము చిక్కినది.

యూరపునుండి రాగానే, మా కార్యస్థానము ఫ్లాటిరాన్ సౌధము (Flatiron Building) లో పందొమ్మిదవ అంతస్తులోనికి మార్చితిమి. ఇక్కడ నొక భయానకదృశ్యమును గూర్చి ఇంచుక వ్రాయవలసియున్నది. అడుగునుంచి ఒకరోజున పొగతోకూడిన మంటలు బయలుదేరినవి. మే మందరము కాలిపోయెదమనుభయము కలిగినది. ఈ సౌధమునకు అగ్నిభయము లేదని కొందరు చెప్పినను, మాకు గుండెదడ తగ్గలేదు. భగవ దనుగ్రహముచేత త్వరలోనే మంటలు ఆర్పబడి నవి. మేము క్రిందకు సురక్షితముగా దిగగలిగి నాము.

కొద్దికాలములోనే మా వ్యాపారము అభివృద్ధి జెందినది. మా కార్యస్థానము నలువదియవ వీధి లోని మరియొక సౌధములోనికి మార్చవలసివచ్చి నది. అక్కడ వ్యాయామశాలకు తగు సౌకర్య ముకూడ చేయగలిగితిమి. ఇక్కడ మాకు అన్ని విధముల జయముగలుగ నారంభించినది. “నిజ మైన కథలు” అను నొక మాసపత్రిక ప్రచురించ నారంభించితిమి. ఈ True Story Magazine వలన కొన్ని లక్షలడాలర్లు వచ్చినవి. ఇట్టి పత్రిక లిదివరకు అమెరికాలో లేకపోవుటయే ఇట్టి లాభ మునకు కారణము. మా వ్యాయామపత్రికకు పంపబడు వ్యాసములు కొన్ని ఆపత్రికకు తగ వనియు, వానినినింకొక పత్రికలో ప్రచురించవలసి యుండుననియు నేను అనుకొనుచుండువాడను; నా కోరిక ఇప్పటికే సిద్ధించినది.

ఈపత్రిక మొదటిసంచిక నలువదివేల కాపీలు అమ్ముడుపోయినవి. మొదటి సంవత్సరములోనే వీనియమ్మకము అరువది, డెబ్బదివేలవరకు పోయి

నది. పత్రికలలో నిదియొక క్రొత్తపంథయనియు కొద్దిసంవత్సరములలో నిది తప్పక అయిదులక్షల వరకు పెరుగుననియు, ఒక ప్రచురణాధికారి జ్యోస్యముచెప్పెను. ఆయనజ్యోస్యము నిజమైనది. ఈపత్రికనుగూర్చి విరివిగా ప్రచురించినాము. కొద్దికాలములోనే, పదిపదిహేనులక్షల కాపీలు ఖర్చుపడెను. ఈపత్రికలు అమ్ముడుపోయినకొల దిని, దీనిలో ప్రచురణ లెక్కుడుగా రాజొచ్చి, చివరకు ఒక్కొక్కప్రతికి ఇరువదిఅయిదు సెంటలు (మూడుపావలాలు) లాభము వచ్చెడిది.

ధనలాభముకొరకు నేనెన్నడును చూడననియు, ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయుటకొరకే నాశక్తిని విని యోగించెదననియు నేనొకసారి చెప్పియుంటిని. ఈలాభము చూచినతర్వాత నామనస్సు చెదిరి పోయినది. రెండులక్షలడాలర్లు సంపాదించగలిగి నచో, పనినుండి విరమించెదనని యనుకొంటిని గాని, ఏదోయొకపనిచేయనిచో తోచనివానికి, విరమించుట యన సర్థమేమో అప్పుడు నాకు సరిగా తెలియలేదు.

చాల సంవత్సరములుగా న్యూయార్కునగరము లోనే నేను పనిచేయుచుంటిని. కాని పల్లెటి ప్రాంతే మనిన నాకు ప్రేమమెండు. వేసవిలో నము ద్రవుటొడ్డుననుండుట చాల సుఖముగానుండును. ఒకసంవత్సర మొకచోట, మరియొకసంవత్సర మిం కొకచోట, మూడవసంవత్సరము మరియొకచోట వేసవిలో నుండెడివాడను. ఈ విధముగా లాంగు ద్వీపము (Long Island) లో అన్నిచోట్లను కాలము గడిపితిని.

ఏలూకోగాని ఈ సమానమట్టముగల ప్రాంతము కంటే, పర్వతములుగల ప్రాంతములకు పోవనిచ్చ కలిగినది. న్యూకనగరములో నొకస్థలము సంపా దించితిని. అక్కడ ఒకమంచి ప్రవాహముకలదు.

దాని కడ్డగట్టువేసి, ఒకలోయలోనికి నీరు ప్రవహింపజేసి, దానిలో నీదుచుండేడివారము.

1920 సంవత్సరములో నలువదియవ ఏధినుంచి, ఇప్పుడు మాక్ ఫేడను సౌధము (Macfadden Building) అని పిలువబడెడు ప్రదేశమునకు మా కార్యస్థానము మార్చితిమి. మొదట ఒక్క వ్యాయామపత్రిక (Physical culture magazine) మాత్రమే ప్రచురించుచుండేడివారము. ఇప్పుడు సుమారు ఇరువది పత్రికలను ప్రచురించుచుంటిమి. మా వ్యాపారము రెండు, మూడు లక్షల డాలర్ల (ఒక డాలరు సుమారు మూడు రూపాయలకు సమానము) నుంచి, కొన్ని లక్షల డాలర్ల వరకు పెరిగినది.

పీచుపదార్థములు

పీచుపదార్థములుగూడ కర్బన ప్రైడ్రోజముల విభజనలోనికి చేరినవేయని యిదివరకే తెలిసికొంటిమి. వృక్షములలోని కణనిర్మాణమునందు పీచుపదార్థముగలదు. ఈ పీచుపదార్థము పలుచగాను, గట్టిగాను వివిధదశలను పొందుచుండును. ఇది చిన్న మొక్కలలోను కూరలలోను గట్టిగా నుండి నీటితో కలసి జీర్ణమగుట కనుకూలముగా నుండును. పీచుపదార్థ మంతమాత్రము జీర్ణము కాదనియే చాలకాలమువరకు తలంచిరి. బాగుగా నమలి మ్రింగినయెడల నూటికి 25 మొదలు 50 భాగములవరకు జీర్ణమగును. ఈ పీచుపదార్థములో పోషకగుణ మేదియులేదుగాని జీర్ణక్రియకు ఇది తోడ్పడి మలవిమోచనకు సహాయకారిగా నుండును. మనము భుజించు ఆహారములలో పోషక పదార్థము మాత్రమేగాక పిప్పిపదార్థముగూడ

మా (True story magazine) నిజమైన కథల పత్రికయొక్క అభివృద్ధిని చూచి, అనేకు లనేక పత్రికలు ఆ మాదిరినే ప్రచురించ మొదలిడిరి. వీని నెదుర్కొనుటకు మేము మరొకన్ని పత్రికలు ప్రచురించ నారంభించినాము. నిజమైన వింత కథలు (True Romances), కలలోని ప్రపంచము (Dream World), నిజమైన అనభవములు (True Experiences magazine) అను మరీ మూడు పత్రికలు ప్రకటించ నారంభించితిమి. (నేడు ఈ పత్రికలన్నియు మన దేశములో పుస్తక విక్రయశాలల-Higginbotham's bookstalls-లో దొరకును).

వే. రామమూర్తి

నుండవలెను. పిప్పిపదార్థము పేగులలోనుండి జారు నప్పుడు వానియందలికండరచలనము బాగుగా నుండును. భుజించెడి ఆహారములో పిప్పిపదార్థము లేక పోషకపదార్థము మాత్రమే యున్నయెడల పేగులకు చలనములేక మొద్దుబారి పోయి మలబద్ధక మేర్పడును.

అమెరికా దేశస్థు లొకప్పుడు తమ ఆహారములో పిప్పిపదార్థములేకుండాచేసి పూర్తిగా పోషకములైనట్టియు, బలముగల్గినట్టియు కృత్రిమముగా చేయబడిన ఆహారములను భుజింపజూచిరి. దీనివలన పేగులలోని కండరములు బలహీనతజెంది కాలికమైన మలబద్ధకమేర్పడెను. పాలనే ఆహారముగా స్వీకరించినయెడల మలబద్ధక మేర్పడును; ఎందుచేత ననగా జంతుసంబంధమైన ఆహారములలో పిప్పిపదార్థమేమియు లేదు.

ఫలములనుండియు కూరలనుండియు తయారు చేసిన లేహ్యములుగూడ కర్బన హైద్రజములకు దగ్గరగా నుండును. కాయలు, కూరలు పచ్చిగా నున్నప్పుడు యీ పెక్టిన్సు అను చిక్కనిపదార్థము నేంద్రియ ఆమ్లములలో కలసి అజీరము చేయు వస్తువులుగా నుండును. కాని ఫలములు పండిన తరువాత కూరలు వండినప్పుడు ఈ గట్టిపదార్థములు కరగి చక్కెరలు, పిండిపదార్థములు దేహమున కెటుల వినియోగపడుచున్నవో అటు లనే వినియోగపడును. ఆహారములను విభజించు నప్పుడు యీ పెక్టినులనుగూడకర్బన హైద్రజముల క్రింద జేర్చిరి.

ఆహారపదార్థములు వానిలో నూరు పాళ్ళకుగల పీచుపదార్థముల నీదిగువపట్టికలో పొందుపరచి నాము.

ఆహారపదార్థము	నూరు భాగములలో గల పీచుపదార్థము.
బియ్యపుపిండి	0.2 భాగములు
తెల్లగోధుమపిండి	0.3 „
తెల్లబియ్యం	0.6 „
ధోషకాయ	0.6 „
ఉల్లిపాయ	0.7 „
బంగాళాదుంప	0.8 „
కాలిఫ్లవర్	0.8 „
రామములగకాయ	0.9 „
ఒకదినున్నట్లకూర	1.0 „
ఓటుబియ్యపుపిండి	1.0 „
పచ్చముల్లంగి	1.0 „
ఖర్బూజాపండ్లు	1.1 „
పొడుగుచిక్కుడు	1.2 „

ఆహారపదార్థము

కుక్కగొడుగు	1.4 భాగములు
యావులుపండు	1.5 „
ముల్లంగిగడ్డ	1.6 „
పొట్టుతీసిన బాల్లెధాన్యం	1.6 „
కాబేజి	1.8 „
నారింజకాయతోనలు	1.8 „
ఆకుపచ్చబటానీలు	1.9 „
బటానీగింజలు	2.2 „
తొప్పపండ్లు	2.3 „
జొన్నలు	2.5 „
గోధుమలు	2.5 „
బటానీలు	2.6 „
మునగకాయలు	2.8 „
కాయధాన్యములు	3.0 „
చిక్కుడుకాయలు	3.6 „
ద్రాక్షకాయలు	3.6 „
ముడిబియ్యం	4.0 „
బేరీపండ్లు	4.3 „
వమ్పండ్లు	4.3 „
అంజూరపండ్లు	4.5 „
బాల్లె	5.3 „
ఎండిన రేగుపండ్లు	5.4 „
ఖర్జూరకాయలు	5.5 „
అక్రోటియకాయలు	6.2 „
బాదముకాయలు	6.6 „
కోరిందకాయలు	6.7 „
గోధుమపొట్టు	8.7 „
తవుడు	10.6 „

నూరుభాగములలో గల

పీచుపదార్థము

1.4 భాగములు

1.5 „

1.6 „

1.6 „

1.8 „

1.8 „

1.9 „

2.2 „

2.3 „

2.5 „

2.5 „

2.6 „

2.8 „

3.0 „

3.6 „

3.6 „

4.0 „

4.3 „

4.3 „

4.5 „

5.3 „

5.4 „

5.5 „

6.2 „

6.6 „

6.7 „

8.7 „

10.6 „

నేత్రరోగములనుండి తప్పించుకొనుట ఎట్లు?

డా. వా. మురహరిరావుగారు.

ఈ దేశములో నేత్రవ్యాధులు నానాటికిని పెరిగి, గ్రుడ్డితనమునకు దారితీయుచున్నవి. చిన్నతనము ననే కళ్లజోళ్లు ధరించువారిసంఖ్య పెరుగుచున్నది.

కారణములు :

- (1) వ్యాధినిరోధకశక్తి తరుగుట. (2) అనారోగ్యము ప్రబలుట. (3) కళ్లునరిగా నువయోగించక పోవుట, అమితవ్యాపారము. (4) మనోఆందోళన. (5) సరియైన ఆహారము లేకపోవుట. (6) జీర్ణఅవయవదోషములు.

ఆహారము, కూరలు, పండ్లు, కాయలు, వెన్న, పాలు, దంపుడుబియ్యము వగయిరా స్వాభావికాహారములు దేహమునందు వ్యాధి నిరోధకశక్తిని వృద్ధిచేయును. పాలు, వెన్న - అందు ఆవుపాలలోను వెన్నలోను విటమిన్ ఏ పూర్తిగాగలదు. విటమిన్ ఏ నేత్రములకు చాల అవసరము. అట్లే స్వాభావిక ఆహారములుకూడ చాల మేలు చేయును.

ఉదయమున మంచువేళ బీళ్లమీద చెప్పలులేని కాళ్లతో నడవవలెను. అట్లుచేయుటచే చల్లదనము గలిగి నేత్రములకు మేలుచేయును. గాలి

వెలుతురు ధారాళముగా తగులునట్లు స్వల్పదుస్తులుతొల్పి నడవవలెను.

సూర్యభగవానుని శక్తివల్లనే నేత్రమునందలి రోగములు కుదురును. సందేహములేదు.

వారమునకు ఒకతూరి అభ్యంగనము చాలమేలు చేయును. ఉసిరికాయి ఒక గొప్పరసాయనముగా వాడుట మంచిది. నిమ్మపండు చాలాగొప్ప ఉపకారి. కాన నిమ్మపండునీరు పరుండబోవునపుడు పుచ్చుకొనుట మంచి అలవాటు.

ఆకాశరంగు చల్లదనమును ఇచ్చును. నరమృలకు శాంతినిచ్చును. మనోఆందోళన తొలగించును. కాన ఈనీలికాంతిని వాడవలెను.

రాత్రులయం దీరంగుదీపములు వాడుటమంచిది. విస్తారముగా చదువువారు, పట్టణవాసులు, బయటకు పోయినపుడు కొండలు, నదులు దూరప్రదేశములు నడుచుటచే విశ్రాంతి కలుగును. ఇది ఒకరహస్యము.

వారమునకు ఒకతూరి చన్నీళ్లనిమా చేయుటచే వేడిని తగ్గించి శాంతిని యిచ్చును.

రోజుకు ఒకతూరి ఐన 'సూర్యనమస్కారములు చేయుటమంచిది. అనగా మనోసంకల్పముచే జోడించి నమస్కరించవలెను. [సశేషము

లోకలుబోర్డు — (మాసపత్రిక)

ఇందు లోకలుబోర్డు తీర్పులు, హక్కులు అన్నియును ప్రకటింపబడును.

సంకర చందా రు. 3-0-0 లు

లోకలుబోర్డు కార్యాలయము, కపిలేశ్వరపురం (తూర్పుగోదావరి జిల్లా).

కొన్ని ఆరోగ్యరహస్యములు

డా. వా. మురహరిరావుగారు.

1. చర్మము చాలముఖ్యమైనబహిష్కారావయవమని అందరును తెలిసికొనవలయును. చర్మము యొక్క చురుకుతనము, మృదుత్వము, దృఢత్వము మీద ఆరోగ్యము చాలవర కాధారపడియున్నదని చెప్పవచ్చును. ఈ చర్మమునందనేక పొరలు గలవు. అనేకులు పాలిపోయినట్లును, బలహీనముగను కనబడుదురు. వారి చర్మమును గమనించినయెడల అది యెట్టి అనారోగ్యస్థితియందున్నదియు మీకు తెలియును. ఎన్నడును చెమట పట్టదని చెప్పవారు కొందరును, స్వర్ణజ్ఞానము తక్కువని చెప్పవారు కొందరును కలరు. ఎప్పుడును దుస్తులు వేసికొనుటచే, గాలి వెలుగు సూర్యరశ్మి దేహముపై సమృద్ధిగా పడక పోవుటచే పెక్కు అనర్ధములు గలుగుచున్నవి. అందు ముఖ్యమైనది జాతీయక్షీణత. కాన గాలి, వెలుతురు, సూర్యరశ్మి బాగుగా చర్మమునకు తగులవలెను.

2. శ్వాసాశయకోశములకును, చర్మమునకును ఎక్కువ సంబంధము గలదు. సామాన్యముగా క్షయరోగులందరియందు చర్మమునందు రోగము గనబడును. ముతకతుండుగుడ్డచే శరీరమును పృథినిత్యము మాలీనుచేసి తదుపరి ముతకతడితుండుగుడ్డచే తో ముగ్గునుటచే మంచి ఆరోగ్యము గలుగును. క్షయ మొదలగు శ్వాసాశయవ్యాధులు రాకుండ గాపాడుకొనవచ్చును. వారమున కొకతూరియైనను ఆతపస్నానము అమోఘముగ పనిచేయును.

3. మూత్రకోశమునకును, చర్మమునకును ఎక్కువ సంబంధము గలదు. కాన అతిమూత్రోగులు

ముందుగా చర్మమును దిట్టపరచుకొనవలసినదిగా గమనించెదరుగాక! రక్తరోగములు, నాడిరోగములు, జీర్ణావయవరోగములు, తదితరములగు అన్ని రోగములయందును చర్మమునకు తగినచికిత్స చేసి తీరవలయును. చర్మమునందు అనేకలక్షల సూక్ష్మరంధ్రములు గలవు. స్వర్ణజ్ఞానము చర్మమునకు మొండు. దేహములోని అన్ని అవయవములకును శక్తినిచ్చు గుణముగూడ చర్మమునకు గలదు. కాన చర్మమును బహుజాగ్రత్తగా కాపాడవలయును. అనగా పరిశుభ్రముగా నుంచుట, తక్కువ దుస్తులను ధరించుట, పెంట్లు వగైరా ఆల్కోహాల్ గల సువాసన ద్రవ్యములు వాడకుండుట, సబ్బులు మొదలైనవి గూడ వాడుట హానికరములనియే తెలిసది. అనగా సహజములగు మంచిగంధము, మంచివృష్ణములు వాడుట మంచిదికాదని కాదు.

4. మనిషియొక్క ఆరోగ్యము నభివృద్ధిచేయుటకు దగ్గరమార్గము వానస్నానము. వానస్నానము చాల మేలునుజేయును. దేహమును దిట్టపరచును. ఉడుకును లాగివేయును. రక్తమును శుభ్రపరచును. కళ్లజబ్బులకు అమోఘముగా మేలు చేయును. పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు - అందరును నిర్భయముగా వానస్నానము నాచరింపవచ్చును. నిర్భయముడవౌటకు వానస్నాన మొకదారి. వర్షానంతరము మొక్కలు, పైరులు, చెట్లు - ఎంత ఆహ్లాదముగనుండునో చూడుడు. వర్షమునందు కొన్ని సహజబౌద్ధధశక్తులుగలవు. ఎన్నికడవలసీరు పోసినను సహజమైనవర్షమునకు చాలదు. కాన వర్షస్నానమును ఘరువక అందరును ఆచ

రించెదరుగాక! అనగా వర్షము కురియునపుడు వర్షములో ఆనందముగా ఆడుకొనుట, శరీరమును బాగుగా తోముకొని యేదైన స్వల్ప వ్యాయామముచేయుట. ఎవరు ఎంతసేపు చేయవలెననునియమము వారిమనస్సునకే తెలియును- అనుభవముమీద తెలియును.

5. చర్మరోగము లనుపేరుతో అనేకలక్షల వ్యాధులు పరిగణింపబడుచున్నవి. కాని నిజముగా విచారించిన అవి చర్మరోగములుకావు. చర్మము నందు కనబడుచున్న దేహములోని రోగములు. తామర, గజ్జి, తీట వగైరా రోగములన్నియు దేహములోని ఉడుకు రోగలక్షణములని తెలిసికొనవలెను. చర్మముమీద కనబడు అన్నివికృతములకు దేహములోని ఉడుకు, సవామేహమే కారణము. కాన దేహములోనిఉడుకువ్యాధులను ప్రకృతిచికిత్సలచే నివారణ చేయవచ్చును.

6. చర్మముమీద కనబడుగజ్జి వగైరాలకు అనేకులు మందులురాచి మాడ్చివేయవలెనని ప్రయత్నించుట ఘోరమగు క్షయ మొదలగు వ్యాధులకు బీజములునాటుట యగుచున్నది. కాన ఔధిమంతలు ఏవిధమైన ఘాటుమందులను చర్మమునకురాయరు. ఇప్పటి నవీనచికిత్సాపద్ధతులలో కనుగొన్నరహస్య మిదియే. పిల్లలకు చిన్నతనములో సంప్రీతిచివిన గజ్జి వగైరా

వ్యాధులకు తల్లులు చల్లటి చికిత్సావిధానము చేయవలసినదేగాని యేమందులను రాయరాదు. వొండుమట్టి పూయుట, ఆతపన్నానములు చేయించుట చికిత్సావిధానములోని భాగములు.

7. నేలమీద పరుండుటవలన చాల మేలుగలుగును. ఇసుకపరుపులు నిర్మించి వెన్నెల రాత్రుల యందు, చల్లటిగాలిలో నిద్రించుటచే నాడి వ్యాధులు నశించును. విశ్రాంతి త్వరలో చిక్కును. కాన అపుడపుడైనను ఇసుకతెన్నెలపై పరుండుట మంచిది. భూమియందలి అయస్కాంతశక్తి మనముతీసికొన్న వార మగుదుము. కాన చెప్పులు లేకుండ నడచుటచే గొంతమేలు చేకూరును.

8. ఈ రోజులలో త్వరలో తలనెరియుట, కళ్ళకు జోడుపెట్టుకొనుట ఎక్కువగా పెరిగిపోవుచున్నవి. ఈ రెండింటికిని ముఖ్యకారణములు ఆహారము లోనిలోపము. మనోఆందోళన, కృత్రిమమగు మందులు అయియున్నవి. ఇందినప్తము ముఖ్య కారణమని వేరుగా నుడువవలసిన పనిలేదు. కాన జాతీయక్షీణత నాపుటకు వెంటనే నియమము గలవారై ముడిబియ్యమును, ముడిగోధుమపిండిని, ముడివస్తువులను వాడుట ప్రారంభించవలెను. కూరలు, కాయలు, పండ్లు విరివిగా వాడవలెను. ఈ ధర్మనూత్రములను గ్రహించి, ఆచరించి కొంత మేలుపొందెదరుగాక!

శ్రీయోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మోర్టోట (రేపల్లె తాటాకా.)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజంక్షనులు, కోతలు, కాల్యులు అవసరములేకుండ యోగ వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్టు, బొల్లి, ఉబ్బనము, క్షయ, మూర్ఛలు, సిచ్చి, వంధ్యాత్వము, మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంకల్పించు నమన్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలును నవ్వరింపబడును.

బీదలకు మోత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరుపారు 0-1-0 హాన్స్ బిల్డ్ వంపవలెను.

ఆహారరసాయన శాస్త్రము:

ఆరోగ్యము

ఒక మాట

సృష్టి యభేద్యరహస్యమయము. జడ విశ్లేషణము చేసి సృష్టి రహస్యము నరయుకొఱకు విజ్ఞానము అనేకవిధముల ప్రయత్నించినది. అనాద్యనంతమగు నీ సృష్టిరహస్యము నరయ అనాద్యనంతమగు నా సృష్టకు వినా కింనిజాడగు మానవునకు సాధ్యమగునా? ఐనను జీవాత్మ పరమాత్మ యంశయే కావున జీవునిలో నిహితమైయున్న అంతరిక శక్తులు సృష్టిని, సృష్టను సర్వమును పట్టుకొనుటకై ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్న ఫలితములే విజ్ఞానము, తత్త్వజ్ఞానము. జడజగత్తును పృథక్కరించి, పరిశీలించి, విజ్ఞానమెన్నో రహస్యములను కనుగొనినది. విజ్ఞానశాస్త్రము చేసిన పరిశోధనలలో శరీర నిర్మాణక్రియము, దాని పోషణము, దాని యధార్థస్వాస్థ్యము అను వానినిగూర్చి చేసిన పరిశోధనలు శ్లాఘనీయములేగాక మహాపకారకములు కూడ.

(Nature's path) నేచర్స్ పాత్ (1937 జనవరి) అను పత్రికలో ఆల్బర్టా థామ్ప్సన్ లీవర్ట్ అను వారు (Food chemistry and Health) ఆహార రసాయన శాస్త్రము, ఆరోగ్యము అను నొక వ్యాసమును ప్రకటించినారు. అది నాదృష్టి నాకర్షించినది. ప్రకృతి పాతకుల కది యేమైన తోడ్పడగలకేమనను నూహతో దానిని దెనిగించినాను. ఇందు ఆహార రసాయన మూలద్రవ్యములు ఆయా వస్తువులలోనున్నవి పేర్కొనుటలో ప్రకృతి జీవముచేయువారికి, నైష్ఠికులగువారికి, నిషిద్ధములగు పదార్థములు సైతము వివరింపబడినవి. పేరులిచ్చినంత మాత్రమున ఆన్నియుచుట్టబెట్టి తినవలయునని మాయుద్దేశముకాదు. ఇప్పుడెచట చూడబోయినను విటమిను సిద్ధాంతమే ప్రత్యక్షమగుచున్నది. మరియు రోజుకొక విటమిన్ బైటపడుచున్నది. వర్షమాలలోని ఆక్షరములన్నీ విటమినుల పేర్లకై విరియోగింపబడిన పిదప కూడ విటమిను బైటపడవచ్చును; నిజమునకు విటమినులు సర్వత్రమున్నవి. మన్నులో ఫలానావిటమిన్ కలదని కనుగొనెద రనుకుందము. మన్ను తినవలయునని యెవరైన అందురా? మన్నులో నున్నదే మరొక తినదగినదానిలో నుండవచ్చును. తినదగినదానిని తినవలయునేగాని మన్ను దుమ్ము తినరాదు.

శ్రీ మతి జ్ఞానాంబ గారు

గదా! అట్లే యీ వ్యాసములోని పదార్థములందు నిషిద్ధ పదార్థములను వర్జింపవలయును. ఆహారమునందలి జీవ సత్తులు (విటమిను) రసాయన మూలద్రవ్యములు, పోషక శక్తి పీనిని మాత్రమే గమనించుచు, మన జీర్ణశక్తి, మన మానసికదశ, మన పరిస్థితులు, మన పరివరములు వీనిని గమనింపక చక్కచేసికొనక వర్జింతుమేని పూర్ణారోగ్యము చేకూరనేరదు.

మరొక పరమసత్యమును మనము గుర్తింపవలయును. దేవుడు దయామయుడు, ఆయని భాండారము కడువిస్తారము. మనకు ఎల్లప్పుడును అందుబాటులోనున్న వస్తువులలోనే, మన పెరటిలోని, మన ముంగిటిలోని వస్తువులలోనే, మన యిరుగు పొరుగుల పెరుగుముక్కలలోనే, మనకు కావలసినవన్నీ సిద్ధముగ నున్నవి. మానవుడు ప్రకృతి కడుతుదిరిగి నాగరికతా నామక శృంఖలముతో జగన్మాతను బంధింప యత్నించుటచే నులభసాధ్యములన్నీ దుర్లభపదార్థములైపోయినవి. కాకున్న మన యారోగ్యమునకు వలసినవన్నీ మన చేతిలోనివేయై యుండెడివి. ఇప్పుటికైనను మనకు వలయు సుత్తమపోషక పదార్థములకై జంతువుల పాణిములు తీయనక్కఱలేదు. ఫ్యాక్టరీలమీద నాధారపడనక్కఱలేదు. సుదూరదేశములనుండి బంగేలు తెప్పించవలసిన పనిలేదు. కాయలు పండ్లు కావలసినన్నీ, ఆకులు గింజలు అంతులేనన్నీ, కందములు మూలములు వందలాది సుఖపుగా, చౌకగా, సునాయాసముగా దొరకుచునే యున్నవి. ఈ వ్యాసములో నుదహరింపబడిన విశేషాంశములను శృద్ధతో గమనించి, ఆహారపదార్థములను సేకరించుటలో దేవుడిచ్చిన తెలివితేటల నుపయోగించి, సుఖజీవనము గడపుటకై యత్నింపవలెను. భోజనము తిన్నుని దైతే భేషజముతో పనిలేదని మనవారు ఏనాడో కనుగొనినారు. మన మానూత్రిము నవలంబించాలి. “పశ్యేనతి గదార్తస్య కిమాషధనిషేవణం, పశ్యేనతిగదార్తస్య కిమాషధనిషేవణం” పథ్యము ఉన్నచో మందుతో పనియేమి? పథ్యము లేనిచో మందుతో పనియేమి? రోగులు, భిక్షగురులు కూడా దీనిని గమనించాలి.

ఆహార రసాయనశాస్త్రము - ఆరోగ్యము.

ఆరోగ్యము, ధాతుశక్తి, శారీరక మానసిక సామర్థ్యము, యౌవనము, దీర్ఘాయుస్సు ననువానియధార్థరహస్యము శరీరముయొక్క సరియైన, తిన్నని రాసాయనిక సామరస్యము నందే యుమిడియున్నది. మానవజీహము 16 రసాయన మూలద్రవ్యములతో నిర్మితమైయున్నదని విజ్ఞానశాస్త్రము స్థిరీకరించినది. ఈ పదువారు వస్తువులలో నేయొకటో, రెండో లోపించునేని కొన్ని వ్యాధులు తలనూపును. కొన్ని లోగలక్షణములంకురించి, శారీరక రసాయన సామరస్యమునుగూర్చి శ్రద్ధవహించుడని త్వరపెట్టును. కొన్ని రసాయన ద్రవ్యములు చాల హెచ్చైననుకూడ కొన్ని వ్యాధులు లోగలక్షణములు సంభవించితరును 160 పౌండ్ల బరువు గల మానవజీహమునందు రసాయన ద్రవ్యములు ఈక్రింద వివరింపబడినరీతిగా నుండును.

1 ఆయోడిన్	$\frac{1}{2}$ టౌన్సు
2 మేగ్నీషియమ్ = మహాగ్నీషము	$3\frac{1}{2}$,,
3 మాంగనీజ్ = మాంగనీస్ ఒకవిధమైన లోహము	$\frac{1}{8}$,,
4 ఫాస్ఫరస్ = భాస్వరము	32 ,,
5 సల్ఫర్ = గంధకము	54 ,,
6 క్లోరిన్ = హరినము	24 ,,
7 పొటాషియమ్ = క్షారము	24 ,,
8 సోడియమ్ = స్వర్ణకము	48 ,,
9 కార్బియమ్ = సున్నము	64 ,,
10 ఫ్లోరిన్	$3\frac{1}{2}$,,
11 సిలికన్ = ఇసుక	$1\frac{1}{4}$,,
12 కాల్షియమ్ = బొగ్గు	720 ,,
13 హైడ్రోజన్ = జలవాయువు	240 ,,
14 నైట్రోజన్ = సారజనకము	32 ,,
15 ఆక్సిజన్ = అవ్వజనకము	1424 ,,
16 ఐరన్ = ఇనుము	2 ,,

ఈ రసాయన మూలద్రవ్యములను ఆహారరూపమున స్వీకరింపవలెను.

అజీర్ణము బాధించుచున్నదా? సోడియమ్ యేయాహార పదార్థములందుండినో ఆయాహారమునుభుజింపుడు కడుపు సోడియమునకు నిలయమగు నవయవము కాన చాలినంత సోడియము దాని కీమునిచో అది యెదురు తిరుగును. మల బహిష్కరణము సరిగా జరుగనందున విషపదార్థములు శరీరములో నిలవయుండి హానికరములగు రోగములు

వృద్ధిచొందుచున్నవా? శరీరము క్రమపరచునట్టి రసాయన ద్రవ్యములగు సోడియమ్, పొటాషియమ్, క్లోరిన్, మేగ్నీషియమ్, యివమువులు కల ఆహారమును భుజింపుడు. ఆ కర్ణశక్తితో నిండియుండ గోరెదరేని అట్టి డైహికా కర్ణశక్తికలవారినిచూచి యీర్ష్యవహింపకుడు. అక్సిజన్ లోహము; పొటాషియమ్, అను రసాయన ద్రవ్యములను విస్తారముగా నుపయోగింపుడు. అట్లు చేసిన మీరు కూడ మంచి ఆకర్ణశక్తితో నిండియుండగలరు. చక్కని శిరోజములు కావలయునని కోరెదరా? ఇసుక, గంధకము పొటాషియం వానితో కూడియుండు ఆహారమును భుజింపుడు. చిరాకు, తొందర బాధించుచున్నవా? మేగ్నీషియం మాంగనీజ్, పొటాషియమ్, సోడియమ్, వీనిని ఆహారరూపమున వాడుడు. చలిచేతులు, చలికొల్లిబాధించుచున్నవా? ఇసుక ఆహారపదార్థములను వాడుటకు జాగ్రత్తగొనుడు. సుఖపుగా పడిశముపట్టుట, కొంచెము ఉత్తేజము కలిగినను తుమ్ములు మున్నగు లక్షణములుబాధించుట జరుగుచున్నదా? ఫ్లోరిన్ విస్తారముగానుండు ఆహారములను భుజింపుడు. వాతరోగముతో, నాడివ్యాధులతో బాధపడుచున్నారా? పృథివిసాహారములో ఇసుక ఫ్లోరిన్ హెచ్చుగా నుండునట్లు చూడుడు. ధమనులగట్టిపడుట, ముసలితనము యీ లక్షణములు రాకుండునట్లు చేయ నిచ్చగింతురా? సోడియమ్ ఆహారములనుతినడు. సిలికన్, ఫ్లోరిన్ ఆహారములను కూడ విస్తారముగా వాడుడు. మీ పనియందు మానసిక పరిశ్రమ హెచ్చుగా కావలసి యున్నచో ఫాస్ఫరస్ తో నిండియుండుపద్యము తీసికొనవలయును.

నీయే పదార్థములయం దెయేరసాయన మూలద్రవ్యము లున్నవో ఆ వివరణమును తెలపకుండా రసాయన మూల ద్రవ్యములనుగూర్చి వర్ణించుటవలన ప్రయోజనములేదు కాన 16 రసాయనద్రవ్యములనుగూర్చి సంక్షేపముగా వివరింతుము. ఇందుమూలమున మీయొక్క శరీరముల రాసాయనిక సామరస్యమును మీరు కాపాడుకొనగలరు.

అయోడిన్ (Iodine)

థైరాయిడ్ (Thyroid) గ్లాండును (ఇది కంఠములోనుండు గ్రంధి. ఇది బలముగాను, చురుకుగాను ఉన్నయెడల ముదిమిరాదు) గురించియు, అయోడినుగురించియు తెలువారు నెఱుగుదురు. కాని అనేకమందికి తెలియని విషయ మేమిటంటే ముసలితనము, మఱపు, అశక్తతలుగుటకు కారణము అయోడిన్ కొరతగుటయే అనునది. అయోడిన్

హెచ్చుగానుండు వస్తువులు - కాడ్డివర్ ఆయిల్, ఐరిష్ మాస్, ఐరిష్ సీబీడ్, (Artichokes) అను దుంప, నత్తగుల్లలు; జెల్లలి, (Terrapin) అను వస్తువు, ఎండ్రొకాయ, పచ్చి దాక్షి, గుల్ల చేలు, కాకిచిప్పలు, పుట్టకొమ్మలు. (అన్ని ఆకుకూరలలో ఆయోడిన్ ఎక్కువగానుండును.) ఆయోడిను గ్రంధులకు తేజము కలిగించి యొక్క పని చేయగల్గునట్లు తోడ్పడును. అది ముఖ్యముగా రసవాహికలకు చుటుచుబుట్టించును. థైరాయిడ్ అనగా కంఠోపాస్థికి సంబంధించిన గ్రంధికిని, మెదడుయొక్క స్వాభావిక క్రియకు ఆత్మంతావశ్యకమగు థైరాయిడ్ స్రావమునకును చాల ముఖ్యమైనది. మానవ శరీరమునందు తప్పనిసరిగా కలిగి ఉన్న కొన్ని విషములకు ఆయోడిను విరుగుడుమందునంటిది. ఆయోడిను విస్తారముగానుండు ఆహారపదార్థములను సేవించువారు కంఠనాళ ముబుకుట, గండమాళ, నాడీవ్యాధులు, ఎముకలయొక్క, మెదడుయొక్క లోపములు - ఈ రోగములతో బాధపడదు; థైరాయిడ్ గ్రంధియందు ఆయోడిను ఉండవలసినంత యుండనిచో శ్వేతధాతు సంబంధములగు కొన్ని విషములకు, మేధస్సునకు హానిచేయునట్టి యితర విషములకు ప్రతిహతి కలుగుదు. విషములకు విరుగుడు లేకపోవునట్లు మాట.

ఆయోడిన్ భాస్వరమునకు సంబంధించిన వస్తువు. అది మెదడు తీవ్రముగా పనిచేయునట్లు తోడ్పడును, రక్త ప్రసరణక్రియను వృద్ధిచేయును. కొన్ని కొన్ని రసవాహికలపైనను, ఇంద్రియ ప్రబోధమునకు సంబంధించిన ప్రత్యేక నాడులపైనను చక్కగా పనిచేయును. ఆయోడిన్ మెదడునకు ఎక్కువవంటిది. కొన్ని విధముల మనుష్యశరీరముయొక్క ఆరోగ్యకరణ సామర్థ్యమును ఆయోడిన్ వృద్ధిచేయును. ఆయోడిన్ లోపించునెని కుటుపులు, వ్రణములు వేగముగా తలచూపును. ఆవి నయమగుటకూడ చాల కఠినమగును.

మహాగ్నీషము (Magnesium)

మహాగ్నీషము శరీరద్రవములను మిక్కిలి మృదులములుగా నొనర్చును. శరీరమును ఆరోగ్యవంతముగా నుంచును. కండరములకు, స్నాయుసంబంధములకు, మాంస పేళికలకు, నాడులకు సీతీసాపకశక్తి నమితముగా నొసంగును. అది ప్రేవుల కుత్తేజమును కలుగజేయును. దేహమునందలి ఆవిరి వాయువులను, విషములను, అమ్లములను దేహములోనున్న మగు మత్తువస్తువులనుహరించేయును. మహాగ్నీషము హెచ్చుగా నుండు పదార్థములు:—

దాక్షి, నారింజ, నిమ్మ, జంబీర, దానిమ్మ, అనారస. మహాగ్నీషము నాడుల కుపశమనము నొదవించును. శరీరమునకు హాని చేయునట్టి విషయుతములగు అమ్లములను, వాయువులను, విషములను పుట్టినీయును గాన మహాగ్నీషము నిద్ర పట్టకపోవుటను నివారించును. నాడీ మండలమును, మేధస్సును చల్లబరచునట్టి ఉపశమన కారియగునట్టి గుణము దానియందున్నది మలబహిష్కరణమునకు, తేజోహీనముగా మురికిగానుండు ముఖవరమును బాగుపరచుటకు, మేధస్సుక్తి నభివృద్ధి చేయుటకు, నూత్నజీవులను నశింపజేయుటకు, అమ్లమును విరిచివేయుటకు, కాలేయమును చల్లబరచుటకు, నిద్రనువృద్ధి చేయుటకు, శరీరములో పలిదోషజనకపదార్థమును తొలగివేయుటకు మహాగ్నీషము మున్న ఆహారము కావలయును. రసాయన ద్రవ్యములన్నిటిలోను మహాగ్నీషము మిక్కిలిగా తేలికపరచునట్టి చల్లబరచునట్టి వస్తువైయున్నది. కొంచెమునకే తొందరపడునట్టి, ఉద్రిక్తలగునట్టి, బలహీనులైనట్టి, మానసికాందోళనమును పొందునట్టి, తీవ్రస్వభావము కలట్టివా రెల్లరు మహాగ్నీషపదార్థములను ధారాళముగా భుజింపవలయును; మహాగ్నీషపదార్థములు సంధిబంధములలో భాస్వరలవణము చేరకుండ నావును. ముఖ్యముగా మహాగ్నీషము దేహమయొక్క కండరపుటల్లికలలోను, ద్రవపదార్థములలోను, మాతృకామ్లము మూత్రోరోగమునుండునపుడు, బహిష్కరణవ్యాపారము ఆటంకపెట్టబడి మందగిలినపుడును, వాతము ఎమ్మకలవ్యాధులునను రూపముల బరిణమించునట్టి ఖునపదార్థములనున్నను కానీయును. పుట్టినదాది చచ్చిపోవువరకును ప్రతిమానవదేహము లోపలను స్వాభావికముగా మహాగ్నీషముపయోగింపబడుచున్నది.

మాంగనీజ్ (Manganese)

మాంగనీజ్ శరీరమునందలి ఆరోగ్యకారకశక్తిని వృద్ధిజేసి అమ్లమును, నూత్నజీవులను, వాతమును, వాతరోగములను, హరించుటకు తోడుపడును. సంధిబంధములయందలి అమత్త్యచములయొక్క స్వాభావికధర్మము నభివృద్ధిచేయును. శరీరమునందు మాంగనీజ్ ఉన్నచో జ్ఞాపకశక్తి, బుద్ధిశక్తులు చాల హెచ్చుగానుండును. మాంగనీజ్ విస్తారముగానున్న ఆహారపదార్థములు కాలిఫోర్నియా ఆక్రోటు, పిస్తా, బాదాం, అడవిబాదాం, చైవ్రు, అజామోదము, పుదీనా, శీతకాలపు పచ్చికూరలు. అన్నిటిలోకంటె ఆక్రోటులో మాంగనీజ్ అధికముగానున్నది, ఆక్రోటు తరువాత పిస్తా. శరీరములో మాంగనీజ్ కొరవడియున్నపుడు సాధారణ ఆరోగ్యమునకు భంగమొదవును. నాళాకారముగలకండరపు

టల్లికలయొక్క అమత్వచములకు, ఎముకలకు, సంధి బంధములకు, లోపలి యావరణములకు, శరీరమునందలి జీగట భాగములకు అనారోగ్యము కలుగును.

భాస్వరము (Phosphorous)

ఉత్క్లష్టమైన బుద్ధి శక్తులు కొవలెనంటే భాస్వర స్వీకరణ మత్యంతావశ్యకము. భాస్వరము ఆలోచన, భావము, వివేకము, మనశ్శక్తి యనువానికి మూలమైనవస్తువు. ఆలోచన, చదువు, అభ్యాసము అను నీవనులు జరిగినపుడెల్ల భాస్వరము వినియోగింపబడుచున్నది. అది కండరనాడులను పోషించును. ఎముకలను గట్టిపరచును; జ్ఞాననాడులు, మెదడునందలి జ్ఞానసానము, నరములు, సహకారనాడులు—వీనిమీద బాగుగా పనిచేయును. మాయావాదము, నిస్వార్థ వరోపకారబుద్ధి, మతాభినిరతి, మానసికోద్దేగములు, మెదడుయొక్క అంతరిక ధర్మములు; ఇంద్రియజ్ఞానము, ముఖ్యముగా రుచి, స్పర్శ—వీనికన్నిటికి భాస్వరము చాల అవసరము; ఎముకల నిర్మాణమునకు, మెదడుయొక్క పోషణమునకు, నాడీపోషణమునకు భాస్వరము తోడ్పడును. అన్ని ధాన్యములమీదను, పప్పుపదార్థములమీదనునుండుతత్వపులో నిది గలదు. పచ్చిగుడ్డలోని పచ్చసాన, ఎండ్రొకొయవంటి గుల్లచేప, దాని మాంసముతో చేయబడిన పేరుపాలేక మాంసరసము, పొట్టుతీయని యవధాన్యము, చిక్కుడు, గోధుమతవుడు, ఎఱ్ఱకోసుకూర, హెడ్డాకో చేప, నవీయనుగుల్ల చేప, జెల్ల చేప; కాయధాన్యములు, పాలు, సమగ్రముగనుండు ఓటుధాన్యము; పొట్టుతీయని రైధాన్యము, పొట్టుతీయని గోధుమలు, అడవి బియ్యము—ఈపదార్థములలో భాస్వరమునబడు రసాయన మూలద్రవ్యముకలదు. భాస్వరము హెచ్చుగా నెవరియందుండునో అట్టివారు చాల యెక్కువ వికాసము పుష్టికల వారగుదురు. మిక్కిలి తక్కువ భాస్వరముకలవారు క్షీణదశలో నుందురు. దుర్బలచిత్తులగు మనుష్యులకు భాస్వరము చాల అవసరము. మీకుగాని, మీ సంతానమునకు గాని బుద్ధిబలము కొవలయునేని భాస్వర పదార్థములపై దృష్టి నుంచుడు.

గంధకము (Sulphur)

పైత్థరససాగ్రమునకు గంధకపదార్థము అవసరము. గంధకము పైత్థరసము నభివృద్ధిచేయును గాన కొలేయము పెద్దదికొకుండునట్లు తోడ్పడును. వెండ్రుకలలోను, గోళ్లలోను, ఎముకలకు సంబంధించిన కండరపు టల్లికలలోను గంధకముండును. ఈగంధకము చాలినంత పరిమాణముతో

నెవరియందుండునో వారు చక్కని, దట్టమైన జాట్టుకల వారయ్యెదరు. కేశములు వృద్ధి నొందుటకు, ఆరోగ్యదశ యందుండుటకు వీదోయొకటి పైన రుద్దుకొనుటకు బదులుగా గంధకముండు ఆహారపదార్థముల నారగింపుడు. ఈ దిగువ నుదహరింపబడు పదార్థములలో గంధకమున్నది. కోసుకూర, కోసుపువ్వు, పచ్చసాన, రుటాబేగాన్, పార్సీనిప్పు అనుదుంపలు, ఎండుఅత్తి, అనగా అంజూర, పచ్చముల్లంగి, పుల్లబచ్చలి ఆనగా చుక్కూర, ఉలిపాయలు, నీమరేగు, ములకకాయ, పిల్లిపీచర, రొయ్యచేపలు, అడవి బాదాం, బాదాం, కొబ్బరి, ఎఱ్ఱకోసుకూర, తేలికరకము చెర్రీన్ అనబడు ఎఱ్ఱనిపండ్లు రాచఉసిరిక.

గంధకపదార్థములను సాధ్యమైనంతవరకు వండకుండ తినుట మంచిది. అట్లు చేయనిచో గంధకాధిక్యముచే గంధక వాయువుతో బాధపడవలసినవృత్తు. గంధకముతోకూడిన ఆహారపదార్థములలో వండినవానికన్న వండకుండనుండు పచ్చివే యెక్కువమంచివి. ఈ గంధకము ప్రాణవ్యాపారములోపలను, నాడీవ్యాపారములోపలను ప్రవేశించి ఆవరించి, ఆధారభూతమై యున్నది.

హరినము (Chlorin)

శరీరమును శుద్ధిచేయుటలో హరినము చాకలివంటిది. అణువులెల్ల శుద్ధియగు వరకును హరినము శరీరమును శుద్ధిచేయును. హైడ్రోక్లోరిక్ అసిడ్ రూపమున నీ హరినము జీర్ణక క్రినివృద్ధిచేయును; ప్రేవులలోని దోషములను హరించును. శిలీండ్రి సంబంధముగు మండముపుట్టుకుండ నాపివేయును. మూత్రమును ధారాళముగా వెలువరించును. కండరపుటల్లికలనుగట్టిపరచి, స్థితిస్థాపకశక్తిని హెచ్చించి; కండరపుటలను నొకదాని నొకదానితో చేర్చగల్గును. కొత్తనెత్తుటిని పట్టించునట్టి పదార్థములు జీర్ణమగుట కదితోడ్పడును. కండరపు టల్లికలలోను; రక్తములోపలను చేరిన వ్యర్థపదార్థమును వెడలించును; కండరపు టల్లికలు; చర్మము; శ్వాసకోశములు వీనినుండి నీటిని త్రొక్కివేయుటకు సహాయకారియగును. శరీరముయొక్క అఱులు, కండరపు టల్లికలు; ద్రవములు; వీనిమీద హరిన ద్రవ్యముయొక్క సంకుచితపరచునట్టి, వెలువరించునట్టి యొత్తిడి లేకపోయినచో నూత్నజీవులు, మాలిన్యములు, చీమ శరీరమునందే నిలువయుండిపోయి మానవుడు తన ముఱికిలో తాను మరణింపవలసిన దుర్దశ పట్టును. హరినము హెచ్చుగానుండు పదార్థములు మేకపాలజున్న, Sauer kraut, దీనిగసము, రాఫీర్ ఫోర్ట్ జున్ను కొబ్బరి, స్పిన్

జొన్న, చమరుపప్పులు, మేకపాలు, జొన్న. ఉండదగినంత హరినము శరీరములోనున్నపుడు శరీరధర్మమునకు, శరీరారోగ్యమునకుచాల మేలు చేయును. అది శరీరోష్ణమును వృద్ధి చేయును. ప్రేవులలోని, జీర్ణాశయములోని మంధనక్రియకు తోడ్పడును. కండరసముహముపైన పనిచేయును.

పొటాషియమ్ (Potassium)

పొటాషియమును విస్తారముగా నేవించినచో అద్భుతమైన స్వాస్థ్యలాభము చేకూరును. శరీరముయొక్క కండరపు టల్లికలు ఆరోగ్యవంతములును, స్థితిస్థాపకశక్తికి లవియు నగును. రక్తము మంచితైరగుణము గలదగును. పాక్షిక వాయుక్రియ చాల క్రమముగ నుండును; గాయములు చెబ్బలుమున్నగునవి కీఘ్రముగా నయమగును. కండర సౌష్ఠ్యము; కండరశక్తి వృద్ధి నొందును. రక్తమునకు బాగు చేయునట్టి; నిర్మాణముచేయునట్టి గొప్పశక్తి కలుగును, మేధస్సు; కండరములు చాల ఆరోగ్యముగా నుండును.

పొటాషియము ఉత్తేజకము నడలించు స్వభావముకలది. పొటాషియములో తలచెందుకలను చక్కగా పెంచు గుణము కలదుగాన పొటాషియముగల ఆహారము నేవించు వారికి ఓట్టతలరోగము రానేరదు. కండరపు టల్లికలలో విస్తారముగా పొటాషియముండునేని ఆశ్చర్యకరముగ ఆరోగ్యముండును; కాగాటీ; అన్నిరకముల చేమటిలు, ఓషధులు, పచ్చికూరలు, లెట్యూస్ అనుకూర మొక్కకాసినిచెట్లు; నీడి ఆడియాలుచెట్లు; వల్లని అల్లిపుపండ్లు; బంగాళాదుంపపై చెక్కలు; పాలుముల్లంగిపంటి పూలు గల అడవి మొక్కలు; సోయికూరవిత్తులు; అజహేదము; బాదాంపప్పులు; శీతకాలపుకూరలు; స్విస్ బార్డు; పుదీనావంటికూరలు; నీలవర్గపు చిన్నపండ్లు; హాప్ అను మొక్కలు, కాయధాన్యములు; స్కాట్లండుదేశపు ఎండు బటానీలు; మింటు (Mint); చుక్కకూర; వీనిలో పొటాషియమ్ కలదు. పొటాషియము తక్కువైనచో మెదటియొక్క జెనుకటిభాగము అనగా చిన్న మెదడు చురుకుగా పనిచేయదు. ఏమిచేయుటను తోచకుండు నంతగా అలసిపోయినపుడు పొటాషియమ్ ఆహారము, అవసరము. శరీరములో పొటాషియమ్ లేనిచో ప్రేవులలో మండ మేర్పడును. పొటాషియమ్ విశేషనకారి; నిద్రను వృద్ధి చేయును. పొటాషియములేని దేహములో పిండి; పంచ దార పదార్థములు సారూప్యత నొందవు. కండరపుటల్లి

కలు ఆవస్థవులతో సఖ్యపడవు. తుదకు అతిమాత్రము; మహాదరము మున్నగు రోగములకు దారినొరకును.

స్వర్ణకము (Sodium)

సోడియమ్ ప్రతివారికి అవసరమే. కడుపు సోడియమునకు చెందిన ఆవయవము. జీర్ణక్రియ సంపూర్ణముగ నుండవలయు ననిన సోడియము ఆహారములను విస్తారముగా వాడవలయును; వాతరోగము; అతిమాత్రము; నాడియాధి; సంధి వాతము యీవ్యాధులకు సోడియముపథ్యము చాలమంచిది. అది శరీరముయొక్క ఊరతను కాపాడగల్గును.

సోడియమ్ పదార్థములను భుజించునపుడు జలపానము చాలతక్కువగా నుండవలయును. అట్లుకాకున్న సోడియమ్ లవణములు దేహమునుండి తోగినివేయబడును. సోడియమ్ పదార్థములను తినిపిదప చల్లని నీరుత్రాగినచో కడుపులో కుళ్ళుపుట్టును సోడియము అమ్లమును విరిచివేయుననువు. సోడియము హెచ్చుగా నున్నవస్తువులు నీలరీ అను తోట కూర; ఆకురాకుయొక్కరసము; చుక్కకూర లేక పులబచ్చలి, దానిరసము; పచ్చముల్లంగి దుంపలు; ఓక్రా (Okra); స్ట్రాబెర్రీపండ్లు; పిస్తాపప్పులు; బీటుదుంపలు; తియ్యనినీమరేగుపండ్లు; మేకపాలు; ఓటుధాన్యపు పిండి; బర్ని పుదుంపలు; రూటాబాగాన్ (Rutabagas) గ్రుడ్డుసాన; ఆస్పరగస్ అను తోటకూర; ఎండురేగు బండ్లు.

సోడియములోనున్నము కరగియుండుటచే సోడియమ్ ఆహారము గట్టి పడుగుణమును శరీరములో పుట్టినీయదు. సోడియమ్ లవణములలోనితైరగుణము మేధస్సునకు; రక్తమునకు ఊరలక్షణములను ప్రసాదించుటద్వారా చాలతోడ్పడును. లాలాజలములో సోడియము హెచ్చుగ నున్నది. మంచి జీర్ణశక్తిని సారూప్యతను చెందించుశక్తిని సంపాదించుటకు సోడియమ్; పొటాషియమ్, క్లోరిన్ పదార్థములను ఒకేసారి భుజింపవలయును. గుండెలకు ముగుణమిచ్చుటకు పొటాషియమ్; సోడియమ్; క్లోరిన్; లోహము; అగ్నిజన్ ఆహారములను నేవించవలయును. జీర్ణకోశమును మిరగల గొప్పతనము ఏ మానవునకునులేదు. ఆరోగ్యవంతమైన జీర్ణకోశము కావలయుననిన విస్తారముగా సోడియము పదార్థములను వాడవలయును. వలసినంత సోడియమ్ లేనిదే సరియైన ఆరోగ్యము సంభవముకాదు.

ప్రకృతివైద్య మేమిచేయగలదు

అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు,
ప్రకృతి వైద్యాచార్య.

మన దేశ ఔన్నత్యము మరుగుపడి రానురాను మనము విద్యానాగరికతలయందు హీనస్థితిని దిన కొలదిని మనము పాశ్చాత్య నాగరికతా సమ్మేళనమున కురూితలాగుచున్నాము. ఇది యు కొంతవరకు సహజమే యనుకొందము. ఉన్నతస్థితి యందున్న వారినిజూచి మనమును వారిస్థితిని బొంద నభిలషించుట సహజమే యనుకొందము. ప్రభుత్వసంబంధము చేతను కనువారి కనులకు వినువారి వీనులకు విందుసేయుచున్న పాశ్చాత్య నాగరికతను మనవారు అభిలషించుచున్నారు. ఈ విషయమున మన యభివృద్ధికి గావలసిన మార్గములకంటె సన్యములగు మార్గములను వారు గమనించుచున్నారు. ఇది యంతయు సత్యము. ఎట్లన శారీరకముగ, మానసికముగ, మనలను పరాన్న భుక్తులనుచేసి యెవరి బాగులను వారే నిర్ణయించుకొనుటకు కర్తలనియెడి స్వయం నిర్ణయ ధర్మమును, మొదలంట పెరికివేయునట్లు చేసినది పాశ్చాత్య నాగరికతా ప్రభావమే! మాటపడని ధీరత్వము మంచి చెడ్డ లాలోచింపగల సరసత్వము ఒక్కమ్మడి మన్నైపోయినవి. ఎంత తరచి తరచి చూచినను ఆప్రేమా విశ్వాసనూ మానవుల మధ్యనుండి లేచిపోయినవి.

ఓయువకులారా! మీయనుభవము చేత ప్రపంచము నందలి నిజాన్ని గ్రహింపగల్గుచో ఈ కర్తవ్యమేమిటో తెలుసునా? ప్రస్తుత సంఘములోని మూఢాచారములు, నాగరికతావస్థ యిప్పుడున్నట్లే యుండినచో మానవజాతికి ఘోర పతనము తప్పదని ప్రజలందరికి నిత్యము చెప్పవలసి యుంటుంది. ఇప్పటి అనారోగ్యకర పరిస్థితులలో లేమిలో జనులు పుట్టుట పెరుగుట

జరుగుచున్నంతకాలము ఎన్ని క్రొత్తమందులు కనిపెట్టినా, యెంద రెందరు ధన్యుత్ములు దిగివచ్చినా రోగా నేమాత్రం తగ్గించలేరని ప్రజలకు సచ్చజెప్పాలి. రోగాలన్నిటికి ఆర్థికావస్థ భౌతికసమానత్వము ఈరెండే కారణాలని వారికి నిరూపించి చెప్పవలసియుంటుంది. ఈ భేదాలను నిర్మూలించితేగాని యీ రోగా లేమాత్రము తగ్గవనిచెప్పచూ దానితోపాటుగా వాటిని నిర్మూలించే మార్గాలను చెపుతూ యుండాలి.

నేను ఇక్కడ మందువైద్యులు, మనకొంతవరకు ఉపయోగపడేది దానినిగురించి ఒకమాట చెప్పవలసియుంటుంది. ఏమిటంటే వారు వారి జీవితములోగల అశాంతిని ఆశాభంగాన్ని పోగొట్టుకోవాలంటే ప్రకృతి వైద్యులవద్దకు చేరాలి. ఎందుచేతనంటే ఒకవైద్యుడున్నాడనుకొండి; అతను కొంతమందికి కొన్ని రోగాలను లోపల అణచివేస్తాడు. దాంతో మీరందరు చాల గొప్పవైద్యుడంటారు. ఆ గొప్పవైద్యుడింటోనే అల్లారుముద్దుగా పెంచుకునే ఒక చిన్న బిడ్డకు రోగము వచ్చినదనుకొండి. ఆ చిన్న బిడ్డకు వైద్యముచేస్తాడు; ఆ బిడ్డ చస్తుంది. కారణం యేమంటారు! వైద్యలోపమంటారా? కాదు మీరందరు ఆయువులేదంటారు కాని డాక్టరు మాత్రం యేమీ యనలేక అతని జీవితములో చాల అశాంతిని ఆశాభంగాన్ని పొందుతాడు. ప్రకృతివైద్యు లేమంటారంటే ఆపిల్లతల్లి గర్భిణీ నియమాలను యెప్పుడుసరిగా పాటించలేదని యెప్పుడు సరియైన గాలి వెలుతురు తగలలేదని ఆకలి అయినప్పుడు కానప్పుడు పెట్టిన ప్రతివస్తువు ఆహారముగా ఉపయోగపడకపోగా అన్యవదా

ర్థముగా ఉపయోగపడి శరీరములో మిగిలి రోగాన్ని కలుగజేసిందని చెప్పి రోగాన్ని నయం చెయ్యాలంటే మందులుమాకులు ఉపయోగించ కూడదనియును, అట్లు ఉపయోగించినట్లయితే రోగము తాత్కాలికముగా లోపలికి అణగి పోనైనా అణగిపోతుంది, పాణినైనా తీస్తుంది; కాని నిర్మూలించలేదని గట్టిగా కారణజ్ఞునాన్ని సూచిస్తాడు. ప్రకృతి వైద్యములో రోగంనయం కాదంటూ యుండదు. అతడెప్పుడు నిమిత్త మాత్మకుగానే యుంటాడు. అతనికి అశాంతి ఆశాభంగము లెప్పుడు యుండవు. ప్రకృతి వైద్యులతో కలసి యితరవైద్యవేత్తలు పని చెయ్యాలి ప్రకృతి వైద్యులు చేసే ప్రయత్నాలకు వారుగూడా తోడ్పడి యంతవరకు మందు వైద్యవిధానానికి చెందిన తమ పూర్వులు ప్రజలకు చేసిన అన్యాయములను గురించి అక్రమాలనుగురించి మూఢవిశ్వాసాలను గురించి వారిలో యేమాత్రము విశాలభావముతో శాస్త్రీయ తర్కము చేయగల శక్తివున్న వారి పూర్వులుచేసిన ప్రయత్నాలకు సిగ్గుపడతారు. వారికి ప్రకృతి వైద్యమంటే స్వభావ పరిణామముగా తోచక మానదు. కాని ధనవాదులకు పదవీవాదులకు యీ మహోన్నతాదర్శము అసంబద్ధముగాను ఊహా శాస్త్రముగాను దోచక మానదు. కారణం యేమిటి? ఈ శాస్త్రములో కొత్తకొత్తమందులు లేవు. వింతవింత రోగాలు వుట్టవు. రోగి నెప్పుడు స్వంత బాధ్యతలను స్వయంసహాయమును స్వయంప్రకాశమును వృద్ధి పొందించి ధాతుక్షయ కారణములను తొలగించి ధాతువృద్ధిని కలుగ జేసుకొన్నట్లైతే రోగము దానంతటదే పోతుందని యీ శాస్త్రంచెపుతుంది. మరియు వీరెప్పుడు రోగానికి చికిత్స చేయక రోగకారణములకు

మాత్రమే చికిత్సచేసి రోగాన్ని నిర్మూలించు తారు. ఇక వారి శాస్త్రమున్ననో నేటివరకును పరిశోధనాస్థితిలోనే యున్నది. శాస్త్రజ్ఞులు రోజురోజు పరిశోధనలుచేసి కొత్తమందులు కనిపెట్టుచునే యున్నారు. ఆమందులెంత మంచువని మనవారు సలహానిచ్చి మనపై ప్రయోగించినను వింతరోగములు వుట్టుట మానుట లేదు. పాణములు నిలుపుట అంతకు మునుపేలేదు; మనమో చచ్చినవారిని జూచి కర్మ దేవుడిచ్చిన యాయవు సరిపోయినదని శుష్కవేదాంతాలతో కాలము గడుపుచున్నాము. ఇటువంటి విషయములన్నింటిని ఖండించి చిక్కులు విడదీసి అతను చచ్చిపోవడానికి కారణం ఆరోగ్యనూత్రాల నెప్పుడు పాటించలేదని ప్రకృతి నిర్మాణనూత్రాలను తోసి ఆహార సానీయములందు స్వేచ్ఛగా మెలిగడని దానితో ధాతువులు క్షీణించి త్వరగా మృత్యువాత పడ్డడని యెప్పుడు చెపుతుంది.

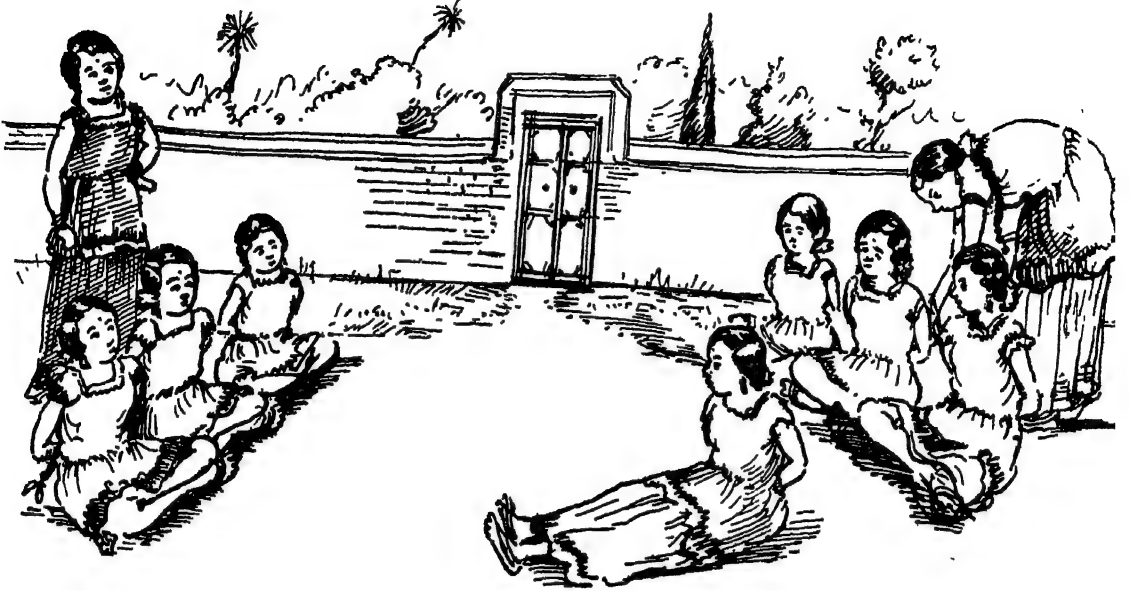
మరొకసంగతి చెబుతాను చూడండి! మనయిండ్లముందర బీదపిల్లలు పుట్టినవద్దనుండి రోగమంటే యేమిటో యెరుగక చింపిరి గుడ్డలతో చాలసంతోషంగా తమకు కావలసిన ఆటవస్తువులను మంటితోనే తయారుచేసుకొనుచూ కులాసాగా ఆడుకొంటారు. చింపిరిగుడ్డలలోనుంచి చలి దుమ్ము యెండ ధారాళముగా వారిశరీరాల నెప్పుడు పీడిస్తూనే యుంటుంది. ఆసమయాల్లో మనపిల్లలు బాగాబలసి మంచి మంచి దుస్తులు ధరించి యెప్పుడుయెండతగలక నవనవలాడుతూ వీధిపోతూన్న వాళ్ళనుచూచి హేళన చేయటం మనం చూస్తూనే యుంటాము ఆసమయాల్లో కూడ మనవాళ్ళెవరుకూడ తెలివితేటలలోగాని పనిచేసే శక్తిలోగాని వాళ్ళతో సరిన మానులుగా లేరని మనకు బాగా తెలుసు. కాని

కొంతకాలానికి జీవితము గడుపుకొనే నిమిత్తం మనపొలాల్లోను మిల్లులలోను చేరి వారిజీవితాలను భారంగా యీడ్చుకుంటూ వస్తారు. ఈ లోగా మనవాళ్ళు స్కూళ్ళలోను కాలేజీలలోను ఉండి యాత్రలు కొట్టికొట్టి వాళ్ళయజమానులుగా వచ్చి వాళ్ళ నెత్తికెక్కి కూచుంటారు. ఈ చదువుకున్న వాళ్ళ యజమానులు కాఫీ టీలు త్రాగడం సిగరెట్లు కాల్వడం యెప్పుడు బడితే అప్పుడు మెక్కడం వాళ్ళు చూస్తూనే యుంటారు. వాళ్ళకూడ వాళ్ళ వీలుకొలది చేతు లోడబ్బునుబట్టి కాఫీ, టీ వగైరా అన్ని దంచేస్తారు. పాపం దానితో ఆకట్టజేవుల వంటివిండ వివప్రయోగము చేయబడి రోగగ్రస్తులవుతారు. ఇక మనవాళ్ళు యెండ గాలి శరీరానికి సోకక కొవ్వు బిళ్ళలుకట్టి కదలుటకుకూడ శక్తిలేక ఆయాసపడుచూ జీవితమంతలోను పనియంటే యేమిటో యెరుగక వింతలువినోదాలతో కాలముగడిపి రోగగ్రస్తులవుతారు.

ఒకరు జీవితకాల మంతటిలోను విశ్రాంతి సుఖము వివేకములేక కడుపునిండా తిండిదొరకక నిరంతర బాధలచే రోగగ్రస్తులవుతారు. రెండవవారు జీవితకాలమంతటిలో నుపనియంటే ఏమిటోయెరుగక సోమరులై తిండి యెక్కువయై రోగగ్రస్తులవుతారు. ఈ రెండు తెగలవారికికూడ ప్రకృతి వైద్యమంటే నియమబద్ధమైన విశ్రాంతితో కూడిన సజీవ మితాహారమువలన గుణమిచ్చి నిస్సంశయముగా నిరోగులవుతారు. అంతేగాని మందులు వాడుటవలన యెప్పటికి కానేరరు. తెలుగు మందులకూడ వాడకూడదనియూ అని ఒక ప్రశ్న? కూడదు. రసాయనములు ఆనవములు, అరిష్టములు కొంచెము ప్రమాద

రహితములుగా కొందరికి తోచవచ్చును. కాని ఆ ప్రమాదరాహిత్యము విషాదులతో పోల్చినప్పుడు తక్కువగా నుండుటవలన నేర్పడినదేగాని కేవలము నిర్దుష్టముగా నుండుటవలనగాదు. ఫలాదులుపైతము నిల్వయుంచినపుడు వాని యందలి గుణముపైతము మార్పువచ్చును. పూర్వపు వైద్యమా? అని ప్రశ్న పూర్వపువైద్యము కాదు. రోగులు నిరోగులై సుఖమును పొందే మార్గాలను చెప్పడమేగాని సనాతనఛాందసము నవనాగరికుల విలాసముకూడ దూరముగానే యుండగలవు. నేడు మనజాతి పునరుద్ధరింపబడి పూర్ణస్వాతంత్ర్యములను పొందుటకే మనము యీ మార్గములను అనుసరింపవలెను. కొన్ని మాటలు పృథ్విపుటేటప్పటికి యెలాయున్నా యో యిప్పటికికూడ అలానేయున్నాయి. ఉంటాయికూడాను. పాశ్చాత్యవైద్యంలాగ దేశాటనం చేసేవాళ్ళ మనోభావాలాగ క్షణక్షణ మారుతూయుండవు. అటువంటివాటిని మనము పూర్వమునుంచి వచ్చేవానిని అనుసరించుతాము. నేటి నవనాగరికపు వాటిలో మందుల మర్కాలను టీకాలశాసనమును, పొగాకువాడుకను, కాఫీ, టీ, తెల్లబియ్యమును, తెల్లపంచదారలను మనము సంబంధము కుదిరినచోటల్లా నిరోధించుచునే యుంటాము. ఇవే యీ వైద్యసిద్ధాంతాలు. యీ ప్రకృతిపత్రిక యెప్పుడు వాటి నిరుపయోగాలనుగురించి మానవులు ఆదర్శసుఖజీవనము జేయటానికుండే మార్గములగురించి చెపుతూయుంటుంది. ఇదిపుట్టి 18 సం॥ పూర్తియైంది. 18 సం॥ నుంచి భారతీయులు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యములను వారిభావములను వృద్ధిపొందించు ప్రచారసౌకర్యమునకై స్వార్థరహితంగా అతికష్టముమీద సాగిస్తున్నారు.

8. సంచారబుడ్డి



ఉపకరణములు : చిన్న దారపుబంతి లేక పువ్వు, ఏది దొరకనిచో చిల్లపెంకు.

ఈ ఆటకు రెండు సమజట్టులుగా బాలికలను విడదీయుము. జట్టునకు 8 మంది బాలికలుండవలయును. ఆటస్థలము 10 గజములు వెడల్పు 20 గజములు పొడవుగలదై యుండవలయును. రెండుజట్టులలోను ఇద్దరుపెద్దపిల్లలను జట్టు పెద్దలను పేరుతో ఆయాజట్టులవెనుక నిల్పునట్లుచెప్పుము. జట్టు పెద్ద చేతియందు దారపుబంతి యుంచవలెను. 10 గజములవెడల్పున గీయబడినగీతలపై పోటీ జట్టుల బాలికలను ఎదురెదురుగా కూర్చుండపెట్టవలెను. పోటీబాలికలు చేతులు వారివెనుకవైపు దాచుకొనవలెను. రెండుచేతులను బాలికలు కలిపియుంచునట్లు చూడుము.

జట్టుపెద్ద ఈక్రిందిపాటను పాడుచూ బొమ్మలో చూపినట్లుగా దారపుబంతిని పోటీబాలికచేతియందు నుంచునట్లు నటనాకుశలత గనపర్చుచూ ఒకే బాలికచేతులందు భద్రపరచుచు పాట ఆఖరున గప్ చిప్ అని కేకవేయవలెను. ఏపిల్లయు నవ్వరాదు. అనుమానమున కవకాశమియ్యవద్దు. అందరి చేతులు మూసి యుంచవలెను.

రెండవజట్టుపెద్ద బంతి దాచబడిన బాలికలవద్దకువచ్చి తన తెలివి నుపయోగించి ఎవరిచేతియందు దారపుబంతి దాచబడినది తెలిసికొని ఆపిల్లను నిలపెట్టవలెను. నిజముగా నాపిల్లనినచో దారపుబంతిని రెండవజట్టు పెద్దకు ఇయ్యవలయును. అంతట నాజట్టుపెద్దదారపుబంతినితెలిసికొని తమజట్టులో కూర్చున్నవారివెనుకకుచేరి మొదటిజట్టు పెద్దబాలిక పాడినపాటపాడుచూ దారపుబంతి కూర్చున్నవారిచేతులలో నొకరిచేతులయందు భద్రపర్చవలెను. మొదటిజట్టు పెద్దతెలివి నుపయోగించి దాచబడిన బాలికను పిలిచి నిలువబెట్టవలెను.

దారపుబంతి దాచబడిన బాలికను జట్టుపెద్ద గ్రహింపలేనిచో దాచబడిన బాలికకాళ్ళ ప్రక్కనుంచి ముందునకు పాదములను రాయుచూ నేలపై చేర్చినిలబడి తనశక్తి నువయోగించి రెండవజట్టువైపున కొకసారి దుముకవలయును. అంతట నచ్చోట కూర్చుండవలయును. ఇట్లు తడవకొక బాలికవంతున ముందునకు దుమికించుటకు జట్టుపెద్ద ప్రయత్నించవలయును. ప్రతిబాలికయు రెండవజట్టువరకు దూకవలయును. ఏజట్టులో బాలికలందరు ముందు దుముకుదురో ఆజట్టునకు విజయము గలుగును.

పాట : గట్టుమీదా కోడి - గవ్వల్లాకోడి
 తొక్కితే తొంభయ్యి - పిల్లలాకోడి
 అల్లలాకోడికి - ఆకుమిరియంబు
 పిల్లలాకోడికి - పిండిమిరియంబు
 మాతాతకోడికి - మంచిమిరియంబు
 అప్పల్లాలా - డిప్పలు ముయ్యండి
 అడుక్కో బుడుక్కో - సంబారుబుడ్డి.

“గవ్ చిప్” అని జట్టుపెద్ద కేకవేసి వెనుక నిలువవలెను.

9. చల్లో యమ్మ చల్ల

బాలికలు గుండ్రముగా దొడ్డికట్టవలెను. ఒక బాలికమాత్రము దొడ్డిమధ్య నిలువవలెను.

మధ్యబాలిక:—ఇల్లుఅలికి, ముగ్గుపెట్టి, నీళ్ళకు పోవలెనని చెప్పుచూ (భుజముపై చేయిపెట్టుకొని బిందెమోయుదానివలె దొడ్డినుండి వెలుపలకు బోవును) స్నానంచేసి స్నానంచేసి అని (మరల బిందె భుజమునపెట్టుకొని ఇంటికివచ్చును).

వలయముననున్న బాలికలు ఆమెనులోనికి పోనీయరాదు; తాకవలెను. మరలమరల వెళ్ళివచ్చుచుండును. ఎట్టకేలకు ఏదోయొకవైపునుండి లోనికి ప్రవేశించి వంటచేయును. “పిండివంట చేసుకుంటాను. (1) రోకోలిస్తా? (2) రోలిస్తా? (3) జల్లెడయిస్తా?” అను ప్రశ్నలను వలయములోని పిల్లలనడిగి లేదు లేదని జవాబులు రాబట్టుకోవలెను.

మధ్యబాలిక వలయము వెలుపలకు వచ్చి పాలోయమ్మపాలు అని కేకవేయవలెను. అటుపిమ్మట పెరుగోయమ్మపెరుగు అని మరల కేకవేయవలెను. మూడవసారి చల్లోయమ్మచల్ల అని కేకవేయవలెను. మిగతా పిల్లలందరు వండినపదార్థములను ఆమెకేకవేయునపుడు భుజించుచున్నట్లుగా చూపవలెను. మూడవకేకకు అందరు పారిపోవలెను. పారిపోయినవారిలో నొకబాలికను కేకవేసిన బాలిక పట్టుకోవలెను. పట్టుబడినబాలిక వలయముమధ్యకువచ్చి మొదటిబాలికవలె ఆడవలెను. ఇట్లు అందరు బాలికలచే నాడించవలెను.

10. రాజు రాజుబండి.

పాట : రాజురాజుబండి - రత్నాల మొహరీల బండి
 వచ్చి పోయ్యే బండి - వడ్డించే బండి.

ఈ ఆటకు ఐదుగురుబాలికలు ఒక్కొక్కజట్టుగా నేర్పరుచుము. నలుగురు బాలికల నొకరిముం

దొకరి గూర్చుండ బెట్టుము. ముందున్న బాలికకు బంటుఅనియు, ఆవెనుక పిల్లకు మంత్రియనియు, అటువెనుకనున్న బాలికకు ప్రధానియనియు, ఆఖరున కూర్చున్న బాలికకు రాజునియు పేర్లు పెట్టుము. ఐదవబాలిక చేతియం దొక కర్రపుల్లను పుచ్చుకొని ముందుకు వంగి బంటుకు 5 గజ ముల దూరమునుండి కుడి ఎడమదిశలకు నేలపై రాయుచు పాటపాడుచుండవలెను. బంటువద్దకు వచ్చి బంటుగారూ ! బంటుగారూ ! రాజుగా రెక్కడ ? అని ప్రశ్నించవలెను.

బంటు:—మంత్రిగారి నడుగుము.

పాటబాలిక:—మంత్రిగారూ ! మంత్రిగారూ ! రాజుగా రెక్కడ ?

మంత్రి:—ప్రధానిగారి నడుగుము.

పాటబాలిక:—ప్రధానిగారూ ! ప్రధానిగారూ ! రాజుగా రెక్కడ ?

ప్రధాని:—నా వెనుక మేడలో నున్నారు.

పాటబాలిక:—రాజుగారూ ! రాజుగారూ ! మాతాత గొప్ప అన్నదానము చేయుచున్నాడు. మీ తోటలో ఇంతగాక ఇంతగాక ఇంత గుమ్మడిపండ్లు తెమ్మన్నాడు. (చేతులతో ప్రక్కలకు చూపి ఎగిరి గంతువేయవలెను.)

రాజు:—ఇప్పుడే పువ్వు పూచింది. తరువాత యిస్తాను.

పాటబాలిక:—నన్ను యిప్పుడేమి ఎక్కివెళ్ళమన్నారు.

రాజు:—గుట్టాన్నెక్కి వెళ్ళు.

పాటబాలిక:—హల్ : హల్ అని కేకలు వేయుచూ మహాసంతోషముతో చిందులు దొక్కుచూ వెళ్ళవలెను.

షరా:—ఇట్లు అందరు బాలికలచే పాటపాడించుచూ అడించవలెను. రాజునకు పాటబాలికకు జరుగవలసిన సంభాషణయం దొకమారు పిండెయనియు, కాయయనియు, పండుపండినదనియు జవాబులు రా జీయవలెను. ఏమిఎక్కివెళ్ళ మన్నావని ప్రశ్నించగానే ఒకసారి మంచివాహనములపై నెక్కివెళ్ళమనియు యింకొకసారి ముళ్ళదారి, నిప్పులదారి వెంట నెళ్ళు మనియు రాజు జవాబు చెప్పవలెను. పాటబాలిక సుఖవాహనముల నెక్కమనిన సంతోషముతోను ముళ్ళదారి, నిప్పులదారి యనిచెప్పిన కష్టము విచారము చూపుచూ చేష్టలనటింపు చుండవలెను.

11. జంటకుప్పీలు (అచ్చనకాయలు)



పాట:— “కొండామీది వెండిగిన్నె

కొక్కిరాజు కాలువరిగె

దానికేమిమందు?

వేపాకుచేదు

వెలులిగడ్డ

నూనాయిబొడ్డు

నూటాక్కధార”

లేక

విరిగి విరిగి రెండాయె

వీధియెల్ల మూడాయె

పడమట చుక్కపొడిచె

భల్లున తెల్లవారె

ఐదుకాయలను గలవరించి 4 నేలను జారవిడువవలెను.

ఒకదానిని పై కెగురవేయవలెను. క్రింద జారవిడిచినవాటిలో రెండుకాయలను చేతిలోనికి తీసుకొని పై కెగురవేసిన కాయను పట్టవలెను. అందు రెండు కాయలను కుడిచేతినుండి ఎడమచేతికి మార్చుకోవలెను. మిగిలిన ఒక కాయ నెగురవేసి క్రిందవిడిచిన రెండుకాయలను అరచేతికి దెచ్చుకొని పై కాయతో పట్టుకోవలెను. గురితప్పిన కాయలను రెండవబాలికకు యివ్వవలెను. కాయలు సరిగాపట్టిన తానే ఆడనగును. పాయింట్లు లెక్కించుము. ఎక్కువగణించినవారికి జయము. మొదటివలెనే ఆటను ఆడించుచుండవలెను.

12. జతలు నడచుట.

సరిసంఖ్యగల బాలికలు 12 జతలకు పె గా 30 జతలవరకు నుండవచ్చును. అందరు బాలికలు తమ ఎడమపాదములను ముందుకు 18 అంగుళములదూరమున వేయవలెను. బాలికలందు జతలు జతలుగా ఒకరివెనుక నొకరు నిలువవలెను. క్రిందిపాటపాడుచూ ముందువైపుకు నడువవలెను. కొంతదూరముపోయిన వెనుక ఉపాధ్యాయుడు “వెనుకకు తిరుగు” అను నాజ్ఞ సీయవలెను. అంతట బాలికలు కుడిచేతిమీదుగా వెనుక వీపువైపునకుతిరిగి పాటపాడుచూ యధాస్థానమునరకు నడచిరావలెను.

పాట :— చనుదము చనుదము సహచరులారా !

జతలు జతలుగా చనుదము ముందుకు.

వరుసలు దప్పక బారులు దీరిచి

సాగుదమా ! మన మాగక ముందుకు.

ఎడమయడుగుతోనే మొదలిడుదము,

కుడికాల్ వెనుకకు నిడుచు పోవుదము.

ఇరువది జగములు జరిగి ఘరలుదము,

చెచ్చెర మనకుడిచేతి మీదుగా !

చనుదము చనుదము సహచరులారా !

యధాస్థానమున కందర మటులనె !

ప్రేక్షకులందరు వేడుకజూతురు !

మనకును క్రమమగు నడక అలవడును.

ఆరోగ్య తత్వము

[గతసంచిక తరువాయి]

౬ అన్య పదార్థము (తరువాయి)

అప్పు డప్పుడు ఈ లక్షణములైన అవయవము తిరిగి కొంచుము బలముగలిగి అన్యపదార్థమును నెట్టి నేయ ప్రయత్నించును. ఈప్రయత్నమే రోగము. ఈ యన్యపదార్థమే యవయవమును జెరుచునో దాని సంబంధమునుబట్టి రోగమునకు పేరుబెట్టుచురు. ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, నేత్రములు, చెవులు, కిరము, కీళ్ళు మొదలగువానియందు చేరి ఆయాసంబంధముగ పేర్లచే బిల్వబడుచున్నది. పేర్లవేరైనను రోగ మొక్కటియే; కారణమును ఒక్కటే. ఇదియే అన్యపదార్థసంకలనము. ఈ యన్యపదార్థమును శరీరమునుండి బహిష్కరించినపుడు రోగము తనంతటనే కుదిరి అవయవములు తిరిగి బలముజేంది వానివాని పనుల నవి సక్రమముగ జేయగల్గును.

అన్యపదార్థము మనము తిను ఆహారముచేతనేగాక మనము పీల్చు గాలివలననూడ సంక్రమించును. జైద్యులుగాని సామాన్యజనులుగాని దీనిని గ్రహింపలేదు. రోగికిపథ్యము చెప్పునపుడు ఆహారపథ్యమును చెప్పుచురుగాని శుభ్రమైన వాయువును పీల్చునలెననియు, ఆహారమును జెల్తుగునందును శుభ్రమైన వాయువుగలచోటను భుజించవలెను గాని వంటయింటిపొగాలో తినకూడదనియు చెప్పుట నేనెప్పుడును వినలేదు. రాత్రులు పరుండుగదియొక్క కిటికీలన్నియు తెరిచియుంచవలెను. చలివేసిన కప్పుకొనవలెను గాని కిటికీలు మూయరాదు. గాలిలో నెట్టిజబ్బునులేదు. భగవంతుడు వాయువును మనలను బాధించుటకొరకు పుట్టించలేదు. మన శరీరమునందు అన్యపదార్థ మున్నపుడు మంచిగాలిచే బలపడిన అవయవములు దానిని గొట్టివేయుక కిగలిగి, నెట్టి నేయ ప్రయత్నించును. ఈ ప్రయత్నమే రోగము. కాన మన కది మంచిదే. చెవులచుట్టు గుడ్డకట్టుకొని కిటికీలు మూసుకొని పరుండుటవలన గాలిచేడి మనకంత ఉపయోగపడదు. గాలి మంచిది గానపుడు ఊపిరితిత్తులలో జరుగు రక్తమును శుభ్రపరచుకొని సరిగా జరుగదు. ఇందుచే కలుషరక్తము వ్యాపించి, పోషకపదార్థములులేమిచే అవయవములు చేడి జీర్ణశక్తి చేడి అన్యపదార్థము చేరును.

జలము, ఇతరపానీయములచేగూడ అవయవములుచెడును. ఎట్లన మనమెప్పుడును పరిశుభ్రమైనదియు, ఎట్టివాసన రుచి లేనిదియు, మార్మకరణములచే కాగుచుండునదియు, జలచరములచే దుష్పదార్థార్ధహితము చేయబడినదియునగు

ప్రవాహోదకమును, ప్రకృతియందు దొరకునట్టి నీతియందే గ్రహింపవలెను. అట్లుగాక చెడిన నీటినికాచి పుచ్చుకొనుట వలన దానిశక్తినిగోల్పోయి, ఉపకారమును చేయలేదు సంగదా, అపకారమునుగూడ జేయును ప్రేగులలో జీర్ణముగుటకు నీటివలన కావలసిన సాహాయ్యము రాదుగాన ఆహారముతోబాటిదియు అన్యపదార్థముగును. ఇతరపానీయములన్నియు జీర్ణశక్తిమును జెరచుటచే తిన్నదంతయు అన్యపదార్థముగా మారును.

నిద్ర:—నిద్రలేవండుటయు, అతినిద్రయు జీర్ణశక్తిని పాడుచేసి అన్యపదార్థమును గలుగజేయును.

విహారము:— అతిసంభోగమువలనను, దుష్ప్రభోగములుగలస్త్రీలలో సంభోగమువలనను, సంభోగేచ్ఛచే మనస్సుచెడి రాత్రింబగళ్ళు ఆలోనించుచుండుటవలనను రోగములు కలుగును.

రోగములు గలుగుటకు కారణమును తెలిసికొంటిమిగాన ఈ కారణములు గలుగుటకు తావీయక, సహజాహార పానీయ విహారములచే జాగ్రత్తగానుండిన రోగముగల్గుటకును ఆరోగ్యము చెడుటకును హేతువులేదు. రోగము వచ్చిన తరువాత కుదుర్చుకొనుటకంటె రాకుండజేసికొనుట శ్రేయస్కరముగాన యుక్తముగా నడచుకొని నీరోగులై ఆయురారోగ్య భాగ్యములుగలిగి ప్రజలెల్లరు సుఖంతురుగాక.

౭ ఆహారము

ఆరోగ్యముచెడుటకును రోగమువచ్చుటకును అన్యపదార్థమే కారణమనియు, ఆ యన్యపదార్థము అస్వభావికవస్తువేననమువలనను, అధికముగా భుజించుటవలనను, ముఖ్యముగా చేరుచున్నదనియు జెనుకటి ప్రకరణములందు చదివియున్నాము. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకుగాను స్వభావసిద్ధమైన పదార్థము లేవో అస్వభావికము లేవో స్వాభావికపదార్థముల నెంత సేవింపనగునో యనుసంగతి యీ ప్రకరణమందు చర్చింపబడును.

పశుపక్ష్యాది సమస్తజీవరాశులును పుట్టినదాది మరణించు వరకును తమకు భగవంతునిచే నిర్ణయింపబడిన యాహారమును ఏ మాన్యులను గలిగింపకుండ తిని జీవించుచున్నవి. సృష్ట్యాదినుండి నేటివరకు ఒకేవిధమైన యాహారమును ప్రకృతినేర్పడ మైనదానిని వంట మొదలగు కృత్రిమపద్ధతు

లవసరములేకయే, రుచులను వేరుగ కల్పించ నవసరము లేక, ఏకాలమనందు, ఏకమందు ఏవిదొరకునో వానిలో తమకు నిర్ణీతమైన వానిని తిని సుఖజీవనము చేసి ఏ విచారములేక మరణించుచున్నవి. మనుష్యు డట్లుగాక సృష్ట్యాదినుండియు అనేక రీతులుగా తన యాహారమును హర్చుకొనియున్నాడు. ఇంకను మార్చుకొనబోవుచు న్నాడు. ఆ కారణముచే మనుష్యునికి దైవనిర్ణీతమైన యాహార మేదో తెలిసికొనుటకు సాధ్యముగాకయున్నది. ఇట్టి మార్పులచే ఫలితముకూడ కనిపించుచునేయున్నది. స్వభావనిర్ణీతమైన యాహారమును భుజించుచు ఆహారనిద్రా మైధునములను ఆవసరమైనప్పుడే నేవించుచు మలమూత్రాదుల నవసరములబట్టి విసర్జించుచు జీవించెడి పశుపక్ష్యాది సమస్తజీవరాశులను సూక్ష్మదృష్టితో బరికింపుడు. మనుష్యుడును మనుష్యసంబంధముగలజీవులనుదప్ప భూచరములను, జలచరములను నగు సమస్త జీవ రాశులను ఆమరణాంతము తమ యాహారమును తామే సంపాదించుకొనుటకును, ఆహార నిద్రామైధునాది కర్మల జేయుట యందును పూర్ణమైన శక్తి గలిగి, పరసహాయమును గోరక జీవించుచున్నవి. మగజీవులకు పుంస్త్రీయగాని అడజీవులకు పిల్లలనుగ నెడిశక్తిగాని చచ్చువరకును తగ్గదు. ఏ యవయవముగాని శిథిలమై పనికిరాక చెడదు. వ్యాధులు రావు. వచ్చినను వైద్యసహాయ మక్కరలేకయే కుమార్తెకొనగలవు. ఆగంతుకముగావచ్చు దెబ్బలు, నరుకులు, గాయములు మొదలగువానినిగూడ తమ స్వంతజ్ఞానమువల్ల తమ శరీరశక్తిచేతనే గురుచుకొనుచున్నవి. తన సృష్టి యందలి యల్పజంతువులకే యిట్టిశక్తి నొసగిన పరమాత్ముడు మనుష్యునకు మాత్ర మిట్టిశక్తుల నివ్వక నిత్య తోగియై పరసహాయ మవసరములేక ఒకఘడియయైనను జీవించుట కనర్హుడుగాను, బాల్య యవ్వన కౌమారదశ లందు క్రమముగా మార్పులను జెంది తుదకు వృద్ధదశ యందు, కళ్ళు కౌళ్ళు లేక, పళ్ళు చెవులు లేక జీర్ణము చేసుకొను శక్తిలేక బాధనొందునట్లు లేర్పరచియుండునా? ఆజ్ఞానమైన జంతువులకు ఆహారమును ప్రకృతియందనుర్చిన పరాత్పరుడు జ్ఞానముగల మనుష్యునకు ప్రకృతి సిద్ధమైన యాహారమును దయచేయక, ఆహారసంపాదనకుగాను సర్వ విధముల బాధపడునట్లును, సంపాదించిన పదార్థముల తినుట కర్హమగునట్లు తయారుచేయుటకు పలుబాములు పడునట్లును విధించి యుండునా! పక్షపాత మెరుగక సర్వసముదైన పరమేశ్వరుడు ఆత్మన్నుడును చేసియుండడు. భిక్షాత్మునుండి పలువిధముల పరిణామ మొంది తుదకా

పరమపురుషుని దెలిసికొని ముక్తిబొందుటకుగాను విచారణ చేయుటకొర కొసంగిన జ్ఞానమును వృధజేసి అశాశ్వత మగు విశ్వగ్రంథసంపాదనయందును, త్షణమైనను ఉండని రుచుల గల్పించుటకును తన జీవితమునంతను వృధచేసుకొనునట్లెర్పాటు చేసియుండునా! నిష్పక్ష పాతదృష్టితో విచారించిన ఆ టైన్నటికిని జరిగియుండదనియు, భగవంతునియాజ్ఞల దిరస్కరించి మనుజుడే చెడియున్నాడనియు బోధగాగలదు. పచనాదికర్మలలేక పుట్టినదిపుట్టి నట్లే తనజంతువు లాలోగ్యసంతములుగా ఆమరణాంత ముండుటకును మనుష్యుడు పుట్టినదాది చచ్చువరకును ఒక్కనాడైనను పూర్ణాలోగ్య మనుభవించకపోవుటకును తగినకారణ ముండితీరవలయును. ఈ కారణమే అస్వభావికజీవనము. సృష్టియందు పుట్టినదిపుట్టినట్లు తినక ప్రతి వస్తువును, పచన రచనాదిక్రియలచే విశేషరుచుల గల్పించి నేవించుటయు, తనకొరకే సమస్తమైన సృష్టియు చేయబడిన దను ఉద్దేశముతో తన కక్కరలేని హితవుకాని పదార్థముల పెక్కువిధముల మాట్చి జిహ్వకింపగురువిగల వానిగా గూర్చి నేవించుటయు, ఆహారనిద్రాదులను నిర్ణీత కాలములందుగాక తన కిష్టమునచ్చినపుడే జరుపుటయు, మనముచేయుతప్పులనెల్ల సవరణజేసికొని తిరిగి తన నెప్పటి స్థితికి దెచ్చుటకుగాను శరీరము పడుపాట్లకు లోగమును మందులనెడు కఠినశిక్షలచే నణచియు ప్రకృతి విరుద్ధమైన నడవడిచే నా ప్రకృతిమాతను ధిక్కరించినందున తత్ఫలితముగా నిట్లు చెడియున్నాడు.

౮ స్వాభావికాహారము

తినెడునాహారమునుబట్టి జంతువులను మూడుతరగతులుగా విభజింపవచ్చును. 1 కాకాహారులు 2 మాంసాహారులు 3 ఉభయభక్షకములు నని. అందు కాకాహారులను 1 గడ్డి, అకలములు దినునవి 2 పండ్లు, కాయలు దినునవి యని రెండువిధములుగా జెప్పవచ్చును. ఆయాజంతువులకు వాని యాహారమును సంపాదించుకొనుటకును, నమలుకొనుటకును జీర్ణము చేసుకొనుటకును అనుకూలించునట్లు ఆవయవము లేర్పడియున్నవి. మాంసాహారులకు కాకాహారము భర్జించదు. కాకాహారులకు మాంసము భర్జించదు. మాంసాహారులగు పిల్లి, కుక్కజాతి జంతువులకు నమలు దంతములతో పనిలేనందున కాకాహారుల దంతములవలె బల్లపరుపుగా నుండక కొనలుదేరి కొరుకుట కనుకూలముగానుండును. వీనికి చీల్చుటకు కొరలుండును. ఈ కొరలు ఇతరపక్షకంటె పొడుగుగానుండి ఆవి సరిగా అమరునట్లు వాని

కదురుగా దవడలయందు కాళీస్థలముండును. వై కొరుకు పల్లము క్రిందివియు నొకదాని పక్క నొకటి కాళీ లేకుండవచ్చి మాంసమును విడదీసి వేయుట కనువుగ వాడిగానుండును. దవుడలు పైకిని క్రిందికిని కదలునుగాని పక్కలకు ఆడవు. కొరలు వంకరగానుండి గుచ్చినపు డూడిరావు వీనికి కాళ్లును వాడియైన గోళ్ళుండును వీని పేగులు వీని పొడుగునకు 3-5 రెట్లుమాత్రమేయుండును. కాకాహారుల కట్టుగాదు. అందు గడ్డిగాదముతిన ఆవు నకు పైదాడయందు మునిపళ్ళులేవు. గాని పైచిగురు గట్టిగానుండి నొక్కి క్రిందిపళ్ళతో లాగుట కనుకూలములు. దంతములు తిరుగలివలె బల్లపరుపుగా నుండి నమలుట కనుకూలముగానుండును. దాడలు అన్ని పైపులకును ఆడును. 4 జీరాశయములుండును. వీనిపేగులు వీనిశరీరమునకు 20-28 రెట్లుండును. ఫలమును కాయలను తినుకోతికి కొరలు వంకరగానుండవు. తక్కినపళ్ళతో సమముగానుండును. కాయలను కొరుకుటకుగాను కొంచము వాడిగానుండును. దంతములు నమలుట కనుకూలముగానుండును. వీని పేగులు వీనిశరీరమునకు 10 లేక 12 రెట్లు పొడుగుండును. మనుష్యునిపళ్ళు పరీక్షించిన వీనిపళ్ళవలె కేయుండును. గాని మాంసాహారుల పళ్ళవలెనుండవు. పేగులు వీనిపేగులవలె 10 లేక 12 రెట్లు పొడుగేయుండును. మాంసాహారుల పేగులు వాని శరీరములకు 3-5 రెట్లుమాత్రమేయుండును. జీరాశయములలోను ప్రేగులయందును స్రవించు రసములు మాంసభక్షకజంతువులకు మాంసమును జీరము చేయుట కనుకూలించియుండును. మనుష్యునకును కోతికిని పళ్ళు, కాయలు జీర్ణమగుటకుమాత్రమే తగియుండును. గాన వీనిబట్టి మనుష్యుడు మాంసాహారికాడనియు, ఫలాహారియనియు గ్రహించవలెను. ఫలాహారముండి క్రమముగా చిరకాలాభ్యాసముచే మాంసాహారముగూడ అలవాటు చేసుకొనియున్నాడు. అందువల్లనే ఆరోగ్యమును పోగొట్టుకొన్నాడు

మాంసము జంతువువచ్చినగాని రాదు. దుర్వాసనగానుండును అలవాటుపడిన మనుష్యులు చూచినంతనే భయోత్పాతముగానుండి వికారమువచ్చును మాంసాహారమే ముఖ్యమగు జీవనముగాగల జాతులగుల దేశములయందు సయితము వీధులశెంబ బహిరంగముగా మాంసము తీసికొనిపోబడదు. అనేకవిధముల బాగుపరచి గువాసనద్రవ్యములగలిపి పక్వముచేసినగాని దుర్వాసన భరింపశక్యముగాదు. ఇతరదేశములమాట యెట్లున్నను సకలకాక ఫల

సస్య సమృద్ధిగల మనదేశమునందు దానియవసరములేక నుఖజీవనము చేయువచ్చును. మాంసము తినువారివలె కాకాహారులు, ఫలాహారులు అంతఃలముగలిగియుండరని కొందరిపిచ్చినమ్మకము. మాంసముముట్టని బాహ్యాణులలో బలాధ్యులెంతమందగుదు! కాకాహారియైన ఏమగు బలమునందు దేశిని తీసిపోదుగాదా! అంతేగాక కాకమునుండి మాంసము తయారగును మాంసమువలన మాంసము తయారుకాదు. మాంసాహారులగు జనులకంటె కాకాహారులే ఆధికబుద్ధిబలము, శాంతస్వభావము గలిగియుందురుగాన మనుషుడు మాంసాహారికాడు.

ఏపాపిణియొక్క ఆహారమునైనను నిర్ణయించుటకు ఆయా ప్రాణులయందలి పసికూనలను బరీక్షించిచూడుదు. పిల్లి పిల్ల ఎలుకమీది కురుకును. చిన్నపురుగులబట్టి భక్షించును. ఆవు దూడ పచ్చికను నమలును. పాముపిల్ల కప్పను పట్టుకొనును. చిలుకపిల్ల పళ్ళనుకొరుకును. పులిపిల్ల మేకపిల్లను అమాంతముగ కొరికితినును. ఇవన్నియు తమకు యగవంతునిచే నిర్ణయింపబడిన యాహారమును పుట్టుకతోనే గ్రహించి ఆ యాహారముకొరకే ప్రయత్నించుచుగాని వేరువిధమైన యాహారముకొరకు జైవకుకొనవు. ఇట్టిశక్తి నే ఇంగ్లిష్షులో (Instinct) జన్మాంతరజ్ఞాన మందురు ఇది నేర్ప నక్కర లేకనే గల్గును. పాలు విడచునప్పటికి తమకు స్వభావసిద్ధమైన యాహారమును అనే సంపాదించుకొనును. ఇకి మనుష్యులపిల్లలను జూడుదు. అన్నప్రాశన రోజునపండ్లు మాంసము మొదలగునవి ఎదురుగానుంచిన పక్షిమందు ఏవి తినుటకు ప్రయత్నించునో చూడుదు. మాంసమును చూడనైనను చూడరు. చూచి భయపడును. పండును శెంబునే నోట బెట్టుకొనును. 5 లేక 6 సంవత్సరముల బిడ్డలుకూడ తమ తల్లిదండ్రులచే బోధింపబడకున్న మేకపిల్లను కొరుక్కొని తినవలెనని ప్రయత్నింపరు. మేకలోని మాంసమే తమకు తినుటకు పెట్టివారన్న సంగతియే యెరిగియుండరు. ఇట్టిసంగతులనుబట్టి మనుష్యుడు మాంసాహారి కాడని నిర్ణయింపనగును.

మాంసాహారులుకొని జాతులలోకూడ ఆనారోగ్యములేక పోలేదు. దీనికి కారణము స్వభావసిద్ధముగా ప్రకృతియందు దోరికి మనుష్యాహారముగా సృష్టింపబడిన పదార్థములనైనను ప్రకృతియందు దొరకినట్లు భుజింపక, గుచుత దేవత సారాధించుటకొరకు పక్వపరచియు, ఉప్పు, కొరము, పంచదార, పరిమళద్రవ్యములు జేర్చి తైలమునందు వేసి,

వానికి లేనిరుచుల గల్పించి తినుటచే వీనిని జీర్ణము చేసికొనుటకు తగురసములు మన జీర్ణకోశములందు లేక సరిగా జీర్ణములుగావు. ఉండవలసినకాలముకంటె అధికకాలము జీర్ణకోశమునందుండి, పులిసి, బుర్రబుర్రబొంగును. అందువల్ల గలిగినవేడిచే అవయవములు తమశక్తిని గోల్పోవును. ఇంతేగాక రుచికల్పనచే జీవోద్వేగము సహజశక్తిని గోల్పోయి యధికముగా లోనిజీవోరనిచ్చును. వీనిని జీర్ణము చేసికొనుటకుసహజమైనచేయు జీర్ణకోశము విశ్రాంతియెరుగక కొలదికాలములోనే చెడుచున్నది. ఇక జీర్ణకర్మ సరిగా జరుగక తినెడుపదార్థమంతయు అన్యపదార్థమై యగును పూర్వమువలె స్వల్పపదార్థమునుండి తనకు గావలసిన యాహారమును తీసికొనలేదు. అందుచే విశేషముగా తినవలసివచ్చును. తినినదానిలో గొప్పభాగ మన్యపదార్థమై శరీరశక్తిని జెరచి అనారోగ్యమును గలిగించును. గాన శాకఫలాహారములైనను గృత్రిమపదార్థముచే మార్చి తినుటచేతగూడ ననారోగ్యము గలుగుచున్నది.

అనేక తరములనుండి మనుష్యుడు పశ్చాత్తాపభక్షణము చేయుచుండిన హేతువుచే అపశ్చాహారమే మనుజుని శీర్షుడిన తిండియని చెప్పిన నూటికి తొంబదితొమ్మిదిగరు నవ్వుయరు. అయినను మనుజుజాతియొక్క ప్రస్తుతస్థితిని బట్టిచూడ నిప్పటికే ఆరోగ్యము చెడియున్నదనియు, పూర్తియగు మార్పు జరుగకున్న నచిరకాలములోనే యంతరించునట్టి దుస్థితికి రాగలదనియు దోచుచున్నది. పాశ్చాత్య పండితులు అనేక పరిశోధనలచే అపశ్చాహారమునందే జీవనతలు గలవనియు వీనిని సజీవములుగానే భుజించవలెననియు నిర్ణయించియున్నారు. ఈ సిద్ధాంతమును పండితులు బోధపరచుకొనుచున్నారు గాని చింతకాలాభ్యాసమును వదలలేకయున్నారు. పురుషులలో మనోనిగ్రహము కలవారు కొందరు (వేయి కొక్కరు) పశ్చాత్యుత్తమును గ్రహించి వంటలేని సహజాహారమును దినగోరినను మార్పురాండ్రైన స్త్రీలు వారిని నిందించియు, రాక్షసిపట్టుబట్టి వారిని తిరిగి పూర్వపు తప్పుడుఅండికి మరలించెదరు. ప్రపంచమంతయు రోగభూమివై యున్నందుననిత్యము శైద్యసేవయు, మందుల సేవించుటయు దప్పుటలేదు, సరిగదా అనారోగ్య మెప్పటియట్లే యున్నది. అంధువలన కొద్దిమంది అపశ్చాహారము బయలుదేరిరి. వీరుకూడ తమకు తీసికొను అపశ్చాహారమే సత్యమైన తిండియని గ్రహింపక ఎప్పుడు తిరిగి పూర్వపుఅండికి మరలుదుమాయని చూచుచు, కొంచ మారోగ్యము గలుగగానే శైద్యుల దుర్బోధ

చేతను, భార్యయొక్కయు బంధువులయొక్కయు యితర సంఘముయొక్కయు బాధలపడలేక 5 జీవోచ్ఛాపల్యము చేతను తిరిగి మామూలుపదార్థములనే తినుచున్నారు. నిష్పక్షపాతబుద్ధితో విచారించిన ప్రస్తుతము మానవులు తినుతిండి సహజమైనది కాదనియు, అసహజమైన తిండి తిని ప్రకృతిమాతను ధిక్కరించుటచేతనే లోకమంతయు నిట్టి దుస్థితిలో నున్నదనియు దోచకమానదు. ప్రకృతిమాత దయాశాలినియైనను తనశాసనములమీరివారియందు జాలిలేక తగు శిక్ష విధించకమానదు. అశిక్ష చే అనారోగ్యము, రోగము, అకాలమరణము, ఆయుఃక్షీణము, వికృతాకారము, అంతకంతకు పీలయగుట, తుదకు నేలమునగ చెట్టునకు నిచ్చెనవేయునట్లు జనసంతతి మారుటయు తటస్థించుచున్నది. వీనికన్నిటికిని గారణము అసహజాహార సేవనమైయుండ దానినిగ్రహించలేక బాల్యపీనాహము లని కొందరును, తగినంత సత్తువనిచ్చు నాహారమును విస్తారముగా తినకపోవుటయని మరికొందరును మరి పెక్కు విధముల సమాధానము చెప్పెదరు. సహజాహార సేవవలన యుక్తవయస్సు రాకుండ కామముపుట్టుదు. దుష్టసంకల్పములు గలగవు. రోగము లెక్కువగానుండుట తిండియెక్కువగాను అధికబలమైనదిగాను తిను భాగ్యవంతులయందే గాననగును. తక్కువతండిచే రోగముగలుగదు. ఆయుఃక్షీణమునుగాదు. శక్తిహీనముకూడ గలుగదు. పాటుపడు కూలీలయందే బలమైనవారును, చాలకాలము బ్రతుకు వారునుగలరు. వీనినిన్నిటినిబట్టి మనుష్యుడు సహజాహారిగా మారక యారోగ్యమును బొందలేడు. గాన సహజాహారమెట్టిదో నిర్ణయించవలెను. సమస్తమైన జీవకోటికిని తాము నివసించు ప్రదేశమునందు కావలసినంత యాహారము లభించుచున్నది. అట్లే మనుష్యునకును దాను నికసింపు ప్రదేశమునందు విశేషశ్రమలేకుండ నేకాలముం జేకాకములు, పండ్లు దొరకునో అవియే సేవింపవలసిన సహజాహారములని చెప్పవలసియుండును. మిక్కిలి శీతలదేశములందు చెట్లుచేములు బయలుదేరవు. అవి నివసించుటకు తగినవికావు. గాన వానిని విడచి సస్యసమృద్ధిగల తావులయందే మనుష్యులు చేరి యున్నారు. ఈ ప్రదేశములందు గూడ సహజముగ బెరుగు కాకములను ఫలములనేగాక యితరప్రదేశములందు బెరుగువానిని తమ తెలివితేటలచే పెంచుచున్నారు. ఇట్టిపదార్థములకూడ అసహజములనియే చెప్పవలెను. మనుజుని నాగరికతతోబాటు సస్యములు, పండ్లు, మనుష్యుడుతినుజంతువులు పూర్తిగా మారియున్నది.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాయామము			
	ఇతరులకు	చందాదారులకు	వెల		ఇతరులకు	చందాదారులకు	
క్షయ	0 12 0	0 8 0		అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0	
శుక్లనస్త్ము	0 12 0	0 8 0		నూన్యనమస్కారములు	0 4 0	0 4 0	
మలబద్ధము	0 12 0	0 8 0		డిటో. పటములు	0 2 0	0 2 0	
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు			
ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు			
శ్రీలప్రతము	0 2 0	0 1 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0	
అదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0			చందాదారులకు	1 2 0	
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు			
నిర్విచారిజీవనము	0 12 0	0 8 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0	
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	2 8 0	
రామత్రిస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0	
1 భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	1 0 0	
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0	
					చందాదారులకు	3 0 0	

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time

- Part I Philosophy to Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexuality and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్రసహజవైద్యమాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినయములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాసపడి జనుజుటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మాంసికవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా అతిమాత్రము, త్రయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధికాయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వాయూమము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గృహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిగ్రహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి వే 4—8—0.

నిండుకోలు ఫ్లెగిబిత్ బైండు నెల 5—0—0.

చందాదారులకు తగ్గింపు
ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

పోస్టల్ ఓర్డర్ ద్వారా గృహవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ప్రకృతి సచిత్ర సహజ వైద్యము సచిత్రము.

అనేక సుత్రానిశితము లిందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కిన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి

గారి అభిను వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు లేట తెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అసలు రు. 3-0-0.

400 పుటలు.

ప్రకృతిచందాదారులకు, రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

